IDROTTSBIBLIOTEKET



HASTIGHETSÅKNING PÅ SKRIDSKOR

AV

W. N. BERGLUND

SVENSKA ANDELSFÖRLAGET

NERMAN

IDROTTSBIBLIOTEKET X

W. N. BERGLUND

HASTIGHETSÅKNING PÅ SKRIDSKOR

•

STOCKHOLM

SVENSKA ANDELSFÖRLAGET

STOCKHOLM 1920
TRYCKERI AKTIEBOLAGET THULE.

I. Inledning och kort historik.

Skridskoåkningen är en gammal nordisk idrott, som förekommit sedan långt tillbaka i tiden. Men om man också kan spåra dess ursprung sedan långt tillbaka, så är å andra sidan visst, att den först under de sista 60 åren börjat framträda såsom en verklig idrott. Orsaken härtill har nog varit den låga ståndpunkt, som skridskotypen intagit. Det var först med framkomsten av järnskridskon på 1830-talet som skridskoåkningen fick möjlighet att tillvinna sig ett mera allmänt sportsligt intresse. Och det dröjde ända till början av 1880-talet innan den sköt riktig fart och kunde utveckla sig till en verklig idrott.

I Sverige har Stockholm varit den stad, som gått i spetsen för detta utvecklingsarbete, liksom otvivelaktigt skridskoåkningen här står högst och bedrives allmännast. Till detta resultat har mer än något annat bidragit, att huvudstaden hållit flera goda skridskobanor. Den första egentliga skridskobanan anlades år 1880 av Stockholms roddförening. År 1882 anordnades den första tävlingen i hastighetsåkning i Sverige. Roddföreningens mantel upptogs sedan av Stockholms Allmänna Skridskoklubb, som från och med år 1884 varit

den ledande föreningen i landet, vilken tillvaratagit skridskoåkningens idrottsliga intresse. Den första internationella tävlingen anordnades också av Stockholms Allmänna Skridskoklubb och ägde rum år 1889 med tillslutning från Norge och Finland, och kan denna tävling betraktas som den första egentliga större skridskotävlingen. Vid dessa tävlingar dokumenterade sig norrmännen E. Godager, A. Norseng och J. Halvorsen som goda åkare. De svenska deltagarna voro i denna tävling icke riktigt jämbördiga sina medtävlare från grannlandet. Året därpå eller 1890 års internationella tävlingar bildar en epok i den svenska hastighetsåkningen. Norrmännen, som hittills obestridligt stått som världens snabbaste skridskoåkare, hade nu fått jämbördiga motståndare i sådana åkare som Th. Thomas, G. Fjæstad och O. Grundén. Bland de utländska deltagarna märktes norrmännen J. Ottersen, O. Fredriksen och E. Godager. Vid 1891 års tävlingar i Hamar utmärkte sig fortfarande Grundén och Fjæstad. Deras förnämsta motståndare var då norrmannen A. Norseng. Vid 1892 års tävlingar i Hamar framstod främst norrmannen E. Halvorsen, som då slog alla dittillsvarande rekord. Bland de övriga deltagarna märktes R. Eriksson och Bodè, Sverige, samt norrmännen A. Norseng, O. Fredriksen och Peder Östlund, den sistnämnde senare och under lång tid världsrekordinnehavare å tre distanser samt en av världens snabbaste åkare.

Under senare tider ha de norska åkarna åter i stort sett dokumenterat sig som de avgjort bästa hastighetsåkarna, om också även Finland och Ryssland haft många goda åkare att uppvisa. Den hittills förnämsta skridskoåkaren har varit norrmannen Oskar Mathisen, som för närvarande innehar världsrekorden å 3 distanser. Å 5,000 och 10,000 m. har han visserligen haft sin överman i ryssen W. Ippolitow, men i genomsnitt får norrmannen anses som den bättre av de två.

I och med den med åren skarpare konkurrensen har skridskoåkningen börjat bedrivas mer och mer rationellt i fråga om träning.

Då Sverige i fråga om isförhållanden är ojämförligt sämre lottat än dess grannar, har träningen här ej kunnat bedrivas med samma intensitet som i grannländerna, vilket är viktigaste orsaken till att Sverige, ehuru även vi haft många goda namn att uppvisa, under senare år icke gjort sig så gällande i denna idrott.

För att bli en riktigt god hastighetsåkare fordras utomordentligt stor smidighet och kraft samt en god teknik. Smidighet och framför allt kraft ernås nog inte på ett eller ett par år, men man kan genom att föra ett sunt liv och med träning i idrott bättra på sin fysik avsevärt. Ehuru det fordras stora kroppskrafter för att nå utomordentliga resultat, så kan man dock, även om man ej har så stora sådana, med bra teknik, d. v. s. genom att väl utnyttja kraften, nå mycket goda resultat. Att bli

en god hastighetsåkare torde dock taga minst tre års trägen övning.

I det följande vill jag försöka ge läsaren en inblick i hastighetsåkningen på skridskor och då särskilt söka klargöra själva principen för hastighetsåkningens teknik.

II. Förträning.

För en hastighetsåkare räcker det ej att träna endast den korta säsong, han har tillfälle att åka skridskor. Med en så kort träning får man ej musklerna i ordning, om de ej förut äro tränade, utan snarare tvärtom, åtminstone vid hård träning. För att få musklerna i ordning, fordras en lång och grundlig förträning. Den korta säsongen skall begagnas huvudsakligen till att utbilda stil och teknik.

Den som aktivt deltager i idrott på sommaren, av vad slag det vara må, har ju redan sin kropp i god kondition, men måste i alla fall i god tid tänka på att just de muskler, som mest ansträngas vid hastighetsåkning, erhålla tillräcklig övning. Dessa muskler äro lårmusklerna framför allt. Största nyttan av sin sommaridrott har alltså den, som tränat dessa muskler.

Lårmusklerna kunna ju övas på många sätt, exempelvis genom cykelåkning, som väl är den idrott, vilken mest utvecklar dessa muskler. Men även rodd, d. v. s. kapprodd, där sätet är rörligt och benen sålunda användas, är av god nytta.

Denna sista idrott stärker i hög grad även ryggen och torde i övrigt vara en alldeles för litet uppskattad idrott.

Om sålunda alla idrotter, som till sin rörelseform mer eller mindre likna hastighetsåkningen, äro till stor nytta såsom förträning för nämnda idrott, så torde dock en specialträning (torrträning), d. v. s. en rörelse, som fullkomligt efterhärmar skridskoåkningen, vara att förorda, särskilt för den som ej idkar cykelåkning eller liknande. Denna träning kan med fördel utföras den döda säsongen på hösten innan skridskoåkningen börjat, men bör även utföras under säsongen vid de tillfällen, då åkningen blir avbruten av långvarigt töväder etc. Nämnda träning eller gymnastik bör naturligtvis helst utföras i det fria, och om man så vill användas lättare hantlar att förhöja effekten med. Övningarna skola utföras med kraft, men få ej vara för långvariga och ej heller för ensidiga. Efter en sålunda utförd torrträning bör man utföra en hastighetslöpning för att få bort stelheten i låren.

För övrigt rekommenderas långa träningspromenader, emedan sådana öva samtliga muskler och stärka lungorna. För den som har tid att taga en kort promenad varje morgon, är detta av mycket stor nytta. De egentliga långpromenaderna måste dock av amatörer, som ha sin tid upptagen av arbete på dagen företagas om kvällarna. En skridskoåkare, som sålunda tänker komma i form

till vintern, måste börja med sina träningspromenader i september. För september räcker således om man promenerar en mil två gånger i veckan. Under oktober böra promenaderna utsträckas till två mil två gånger i veckan, och slutligen i november till en tremilspromenad på söndagarna och två gånger i veckan enmilspromenader, därvid man lämpligen kan utföra de sista kilometerna som en lugn löpning. Övriga dagar i veckan, som sålunda icke upptagas av promenader, användas att utföra den föreslagna torrträningen med åtföljande snabblöpning. En dag i veckan, eller eventuellt två, bör man dock fullständigt vila och vända sina tankar från idrott. För övrigt gäller här som för allt annat idrottsarbete, och förresten även för att i övrigt behålla en frisk och spänstig kropp, som stående regler följande:

1) Gå i säng i tid och sov ordentligt;

2) Ät måttligt i lugn och ro på bestämda tider;

3) Tag tillräcklig motion på lämpliga tider och vistas för övrigt så mycket som möjligt utomhus i friska luften.

III. Tekniken på skridskor.

Det går ej an att genast börja träna för hastighetsåkning på långa skridskor. Först måste man riktigt kunna själva konsten att åka skridskor. Att kunna åka på korta skridskor ordentligt, d. v. s. kunna åka såväl ytter- som innerskär å dessa, är ett oef-

tergivligt villkor innan man börjar på de långa. Hastighetsåkningsskridskorna, d. v. s. de använda rörlöparna, äro naturligtvis mycket svårare att åka på än de korta skridskorna, därför att man å de förra ej kan använda spetsarna att sparka sig fram med, som å de korta. Principen att taga sig fram å hastighetsskridskor är ej heller att sparka sig fram vid ansatsen, vilket i det efterföljande kommer att visas, utan fastmer har ansatsen vid hastighetsåkningen karaktären av hopp eller löpning. Skäret efter ansatsen är ett ytterskär.

När man emellertid börjat åka på de långa skridskorna, så gäller det att redan från början få in en ekonomisk stil. Har man nämligen en gång arbetat in en stil felaktigt, är det nästan omöjligt att få bort felet, och knappast i någon idrott spelar den rätta stilen så stor roll som i hastighetsåkningen. Försök därför inte i början att åka fort utan åk långsamt och ge noga akt på balansen.

Det första en nybörjare på hastighetsskridskor har att tänka på är att ge ansatsen från hela skridskons innerkant. När åkningen skall börja, låter man, stående på en fot, kroppen först falla över åt den sida skäret skall tagas. När nu balansen förloras passar man på och återtager denna genom att ge sats snett framåt, samtidigt som den andra och fria foten svänges ned på isen och snett framåt till ett skär. Likadant utföres nästa skär o. s. v. Åkningen blir sålunda ett upprepande av balansens

förlorande och återtagande genom nya skär. Denna balansering är svår att utföra till att börja med, och man får därför först åka rak och med rätt raka ben samt börja med små korta skär tills man får in en jämn svängning av kroppen och benen. När man börjat få begrepp om åkningen, kan man börja luta sig framöver och böja benen samt falla över ordentligt.

Man märker nu, att ju mer man faller över och ju längre man väntar med nytt skär, dess kraftigare ansats får man göra för att återtaga balansen, men i gengäld bli ju också härigenom skären mycket längre. Man känner nu också samtidigt, att konsten att få ett långt skär är att hålla sig kvar på ytterskär så länge som möjligt.

För att få en god fart på skridskor fordras dels att man ger en kraftig ansats, dels att man utnyttjar denna ansats, d. v. s. glider ekonomiskt på skäret. Såväl den kraftiga ansatsen som densammas utnyttjande sammanhänger som vi nu sett med en och samma sak: ”kroppens balansering” och kroppsviktens placering i de olika momenten av ett skär. Vi övergå sålunda till beskrivningen av hur ett skär med sina olika moment utföres. Utgå ifrån att den åkande befinner sig stående och glidande på ett vänsterskär. Vänstra knäet hålles då böjt, kroppen framåtlutad med vinkel mot isen och högra benet upplyft över isen, ävenledes med böjt knä. När nu nästa skär skall tagas kryper man ihop, d. v. s. böjer vänster knä (niger).

Höger ben svänges lugnt tills det befinner sig mitt bakom det vänstra benet och med foten i ett högt läge över isen. I samma följd och när högra foten intagit detta läge, fälles kroppen över åt höger genom att man så att säga förlorar balansen. Denna överhalning bör emellertid ytterligare ökas genom att sänka höger axel och höft. Att märka är, att högra foten skall ha sin ställning fortfarande bakom den vänstra, även sedan överhalningen nått maximum. Nu först sker ansatsen. Höger ben svänges snett framåt och nedåt tills skridskon träffar isen. I samma ögonblick rätas vänster knä, och man gör ett kraftigt ansatssprång snett framåt i det man kastar kroppsvikten över på höger ben. När man gör detta språng, får man icke spänna vristen i ansatsfoten så att trycket överföres på tån, utan vristen måste ge efter, så att trycket jämnt fördelas, och ansatsen göres från hela skridskon på en gång. I och med detta språng är balansen återtagen och man glider ut på ett högerskär. Att märka är, att när högra skridskon slänges fram mot isen, skall den träffa isen strax bredvid och framom den vänstra i ett mjukt glid och ej med en smäll, d. v. s. den måste träffa isen med spetsen före men med en liten vinkel mot isen, som medelst vristens böjning successivt minskas tills skridskon i sin helhet glider på isen. Följden av detta blir att höger skridsko kommer att från början löpa på ytterkant (ytterskär) samt att balansen således ej genast skridskon träffat isen åter-

Bild 1 visar åkaren i slutet av ett vänsterskär.
Obs. högra fotens ställning mitt bakom den vänstra.
Kroppen har ännu icke fallit över mot höger.

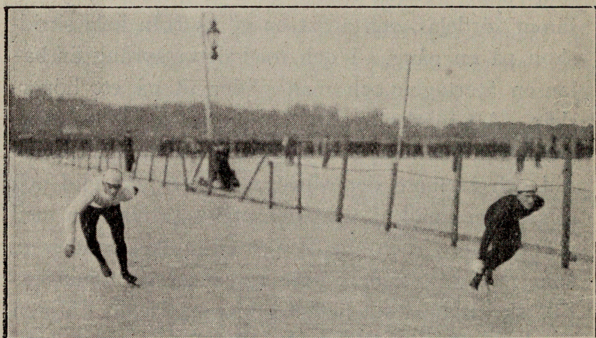


Bild 2 visar de bägge åkarna i det moment av skäret, då ansatsen göres.
Kroppens övervägning har nått maximum, och resp. höger och vänster ben å de bägge åkarna har redan slängts framåt, men ännu icke träffat isen.



Bild 3 visar ett senare moment av ansatsen.
Skridskon har slängts fram och träffat isen, strax bredvid och framom ansatsfoten.

Bild 4 visar åkaren i förgrunden mitt i ett högerglid.
Obs. den goda armföringen samt glidet mitt på skenan.

tages helt, utan först senare i skäret. Sedan vänster ben genom ansatsen rätats och kroppsvikten överförts på höger ben, släpper vänster skridsko isen och benet böjes ånyo lindrigt och föres lugnt (under det man fortsätter glida framåt på högerskär) tills det befinner sig bakom den högra. Under tiden har, tack vare denna svängande rörelse med vänster ben, kroppstyngden placerats (för att bibehålla balansen), så att man glider, eller rättare, under ett stycke av skäret glidit mitt på skenan. Som synes av detta börjar man skäret på ytter, går sedan över mitt på skenan, för att slutligen vid nytt skärs tagande ett kort moment gå ned på innerskär. Vid ansatsen av ett skär blir det åkande benet mindre böjt, men så fort ansatsen är gjord och kroppsvikten helt överflyttad ger man efter och böjer benet (ånyo). Genom denna böjning vinner man, att benet ej i onödan anstränges, att trycket lättas mot skridskon, så att denna genom att friktionen minskas glider lättare, och slutligen bibehålles genom denna böjning lårmuskeln mer spänstig; man så att säga övervinner muskelns tröghet att sätta i gång till ett nytt skär.

Dessa olika rörelser, som tillsammans bilda ett skär, skola utföras mjukt och i rytmisk följd, så att inga dödpunkter uppstå i åkningen. Vidare bör kroppen vara utan spänning när skären tagas.

Efter att nu hava redogjort för hur ett skär utföres, vill jag försöka förklara själva principen för

detsamma. Redan i början av detta kapitel har jag sagt, att ansatsen för ett skär har karaktären av ett hopp, vilket kanske synes bäst av följande exempel:

Om man ställer sig på ett ben och vill hoppa framåt, kan detta göras så att man böjer det ben man står på samt lutar sig tills man faller framöver och då hoppar till. Det kan också göras på ett annat sätt. Man ställer sig på ett ben, böjer detsamma och lutar kroppen framöver, samtidigt svänges det fria benet bakåt och därefter med kläm framåt i och med att hoppet göres. Man märker genast att detta hopp blir mycket längre än det föregående samt att foten man stod på har lämnat marken så att säga mer ofrivilligt, just genom den hjälp man fått genom det fria benets framåtsvängande rörelse. Detta är just principen för sammansättningen i ansatsen vid hastighetsåkning, endast med det undantag, att i ett hopp ger man fart även med foten genom vristens spänning, vilket ej får förekomma vid hastighetsåkningen, emedan skridskon då vid ansatsen skulle bromsa i isen. Proportionerna i denna sammansättning av hopp och slängning i fråga om ansatsen äro individuella och kännetecknа de olika stilarna hos olika åkare. Så exempelvis, en mindre åkare med kraftig lårmuskulatur begagnar sig huvudsakligen av det första sättet att ge sats, under det en lång åkare med proportionsvis mindre utvecklad lårmuskulatur måste begagna sig mera av det senare sättet att

slänga sig fram. Detta senare sätt är också det, som användes vid åkning i kurvor, då det gäller det högra skäret (eller klyvskäret).

En hastighetsbana är ju hos oss som bekant eliptisk, d. v. s. bestående av två raka sidor samt två halvcirkelformiga kurvor. I dessa kurvor måste det helt naturligt bliva en annan åkning än den som blir på rak bana. Vi tänka oss sålunda att ha åkt en långsida slut och kommit till en kurva. Man bör då hava avpassat skären så, att man står på ett vänster skär och befinner sig cirka fem meter inne i kurvan. Nu börjar sålunda åkningen i kurvan, den s. k. klyvningen, som tillgår sålunda: Den åkande skall vilande på det vänstra skäret och med böjt ben lägga över kroppen åt vänster så att skridskon löper på ytterskär. På så sätt kommer kroppen att ha riktning efter kurvan under det vänster skär strävar utåt, och man slutligen är färdig att falla mot vänster. Höger fot, som under tiden hållits upplyft över isen och i vänsterskärets sista skede ytterligare något höjts över isen, slänges nu förbi vänstra benet med kraft framåt i ett språng för att återtaga balansen i ett högerskär. (Som man ser är detta skär jämförligt med det förut, i avseende på hopp, anförda sättet att svänga sig fram.) Man är nu genast färdig till ett nytt vänsterskär, som måste följa så hastigt som möjligt efter det höger tagits, för att man skall få full nytta av vänster bens framsvängande rörelse. Alla vänsterskär äro och utföras som de på långsidorna med undantag av,

Bild 5. Åkaren n:r 2 i kurvan glider mitt i ett vänsterskär.
Obs. kroppen lutas inåt kurvan och vänster ben böjes.



Bild 6 visar åkaren i kurvan, glidande i slutet av ett vänsterskär.
Kroppens lutning inåt kurvan har nått maximum, och höger ben är på väg att slängas fram.



Bild 7 visar åkaren i en kurva. Höger ben har slängts över till skär, och skridskon har redan träffat isen. Obs. vänster skridsko ligger fortfarande kvar i isen.

Bild 8 visar åkaren i en kurva. Kroppen har slängts över på högerskär och vänster skridsko nyss lämnat isen. Obs. saxningen med benen.

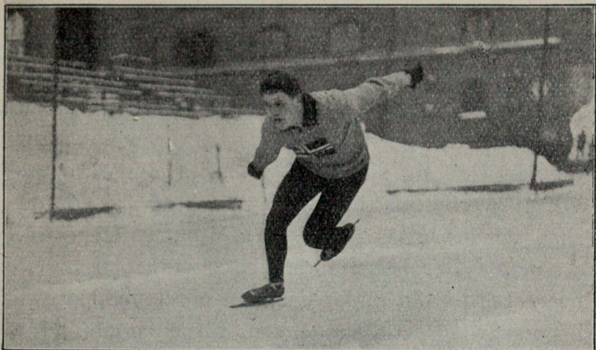


Bild 9 visar åkaren i en kurva glidande i slutet av ett högerskär. Åkaren är här färdig till ett vänsterskär.
Obs. kroppens lutning inåt kurvan, samt vänstra benets skridsko bakom den högra.

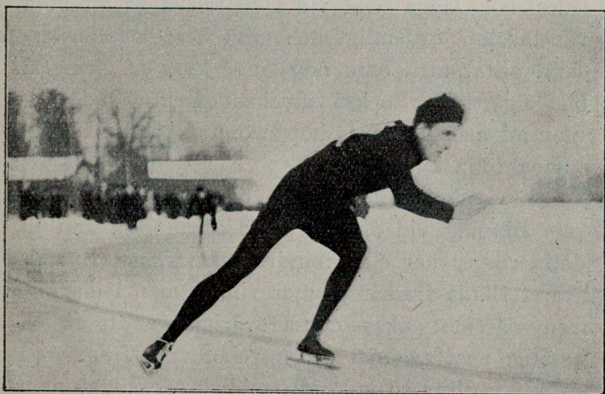


Bild 10 visar åkaren i en kurva. Ansatsen till vänsterskär är fullt utförd. Kroppsvikten ligger på vänster ben, men höger skridsko har ännu icke hunnit lämna isen.
Obs. här ansatsen från hela skridskons innerkant.

att man i kurvan står på vänster ytterskär hela tiden för att sedan kunna slänga sig över mot vänster i högerskären. Att märka är, att när man slänger över det högra benet, skall fortfarande vänstra skäret glida ut, tills det slutligen höjer sig över isen av sig självt, på grund av att kroppsvikten överflyttats till det högra skäret. Skridskon skall således lyftas från isen horisontalt och ej så, att man lyfter hälen först och låter kroppsvikten överföras på tån under det man gör omhoppet till högerskär, ty detta skulle, som förut nämnts, göra att skridskon bromsade.

Svårigheten vid åkningen i kurvor är att böja vänster knä och vrist framåt, så att kroppsvikten in i det sista ligger på hela foten. Vad man således bör lägga vikt vid i en kurva är att böja vänster knä ordentligt och göra kraftiga vänsterskär. Står man bara nog länge kvar på dem, så bli högerskären också mycket effektiva, därigenom att man då måste hoppa om så hastigt för att kunna följa kurvan.

Om vi nu gå tillbaka och tänka på själva skärets riktning vid åkning på rak bana, så kan ju detta riktas mer eller mindre rakt fram. Ju mer skäret riktas framåt ju mer vinner man i distans, men däremot ökas också svårigheten att få en kraftig ansats. Att åka mycket rakt framåt på skären fordrar en kolossal smidighet. Riktar man nämligen skäret mycket framåt minskas också överhalningen av kroppsvikten åt sidan, och därmed

den kraftiga ansatsen. För att ersätta detta, måste nu i stället kroppen lutas mera framöver, det fria benet höjas högt bakåt samt svängas framåt enligt den princip, som förut nämnts. Svårigheten ligger nu i att vara tillräckligt mjuk i ansatsfotens vrist, så att trycket ej överföres på tån när man hoppar om eller ger sats till nytt skär. Denna åkning är dock, smidigt utförd, mycket ekonomisk, och torde i synnerhet å långa distanser vara vinnande. Den, som emellertid använder den svängande principen i hög grad, måste också rikta skären mera rakt fram, ty han kommer annars att genom denna svängning få skäret för mycket åt sidan och förlora distans.

Innan vi nu övergå från det som utgör själva skärets teknik, vill jag, för att yttermera belysa det föregående, nämna några av de vanliga felen, som hastighetsåkare göra, och i vad mån de verka hindrande på farten.

Att åka med mycket raka ben men djupt böjd med kroppen är ett stort fel. Om man åker så måste man, för att ej falla framstupa, spänna vristen, därigenom överföres trycket på främre delen av skridskon, och denna borrar sig ner i isen och bromsar. Böjer man i stället ordentligt på knäna, känner man hur spänningen i vristen upphör, kroppsvikten placeras mera på bakre delen av skridskon och den glider lättare. Av detta framgår således, att knänas böjning samt kroppens framåtlutning är direkt beroende av varandra, så

att ju mer man lutar sig framöver, ju mer måste man böja knäna för att kroppsvikten skall bliva jämnt fördelad på skridskon.

Det största fel, som en åkare kan göra, är dock att sätta ned foten för tidigt eller för långt åt sidan när han börjar nytt skär, ty därigenom går hela svängen från ansatsen förlorad. Det kan därför icke nog påpekas, att när foten svänges framåt till nytt skär, skall den träffa isen alldeles bredvid och strax framom ansatsfoten. Vidare skall man vara fullt färdig att göra ansatsen ögonblickligen som foten träffar isen. *Framsvängningen av foten och rätningen av ansatsbenet måste gå i ett tempo.*

Armarnas ställning under ett lopp är naturligtvis också av stor vikt. Under längre lopp är det lämpligast att man håller armarna vilande på ryggen för att kunna bibehålla en lugn andning under åkningen. Rörande armarnas ställning i övrigt är intet särskilt att anmärka, annat än att de ej få spännas utan skola vila lugnt på ryggen. I kortare lopp däremot är det för att öka farten nödvändigt att slänga med en eller bägge armarna, beroende på loppets längd. Då man slänger med armarna är att märka, att händerna skola hållas mycket lätt knutna och armarna för övrigt lätt böjda och i det närmaste slappa. Svängningen går så till, att höger arm svänges framåt när vänster skär tages och vänster arm svänges framåt när höger skär tages. Armarna svängas från höftens höjd ned mot isen

och vidare snett framåt och något uppåt i skärets riktning, varunder de något krökas. Svängningen göres lugnt och rytmiskt i förhållande till skären. Armarnas svängning tjänar endast till att hastigare och effektivare balansera kroppen, och man får icke svänga armarna för kraftigt eller annars på något sätt spänna dem.

IV. De olika distanserna samt huru de böra åkas.

Vid alla starter svänger man med bägge armarna, även då det gäller längre lopp, så länge tills farten är uppe i den man önskar för loppet. Det första man har att iakttaga vid start är, att fötterna intaga den rätta ställningen. Följande ställning torde vara den mest lämpliga. Höger fot bildar c:a 25 graders vinkel med startlinjen och den vänstra foten en rät vinkel med den högra, varigenom den sistnämnda kommer att i sin tur bilda c:a 25 grader mot riktningen rätt fram. De första skären i en start måste nämligen vara riktade ganska mycket utåt sidorna för att man skall kunna få upp farten, men skola sedan allt från starten och undan för undan som skärens längd ökas, riktas mera rätt framåt. Vad kroppens hållning i startställningen beträffar skall kroppsvikten vila på höger ben och vänster ben endast vara ett lätt stöd. Vänster arm skall hänga lodrätt ned och höger arm något böjd och upplyft bakåt. Bägge

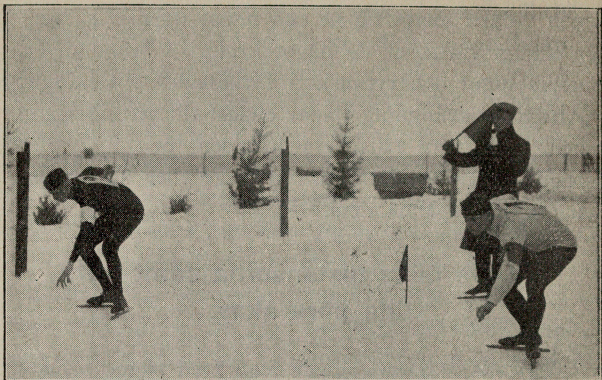


Bild 11 visar en god startställning.

benen hållas något böjda och kroppen framåtlutad. Vid startsignal slänges höger arm snett framåt och i skärets riktning samtidigt som man rätar ut höger knä och slänger kroppen över på ett vänsterglid. Detta första skär skall vara mycket kort och hastigt, och tjänar endast till att övervinna den första trögheten. Sedan detta skär är taget, kan man också bättre rikta in de övriga skären, vilket ju alltid blir mycket beroende av isens beskaffenhet. Det är bättre att rikta det första skäret för mycket utåt och få ett kort skär, än att kanske vid startsignalen, när skäret skall tagas, behöva ändra riktningen genom att lyfta foten åt sidan. Fortsättningen av starten är som vanlig åkning, men måste ske med stor energi och beräkning i avseende på skärens längd och riktning. Det duger så-

lunda ej att lägga in för långa skär innan farten är tillräckligt hög, ej heller att behålla de korta och utåtriktade skären för länge och sedan full fart uppnåtts, ty därigenom äventyras densamma. Skärens längd måste således ökas mycket successivt. Att springa några skär i startens början tjänar till ingen nytta, ty det man vinner på de fem à sex första skären, det förlorar man i det ögonblick då man måste lägga om skären och åka.

Armsvängningen i starten är även av betydelse. Det är dock alldeles förkastligt att svänga hårt med armarna, utan dessa skola i stället föras lugnt och svängas något mera böjda i starten än senare under loppet. *Intensiteten i en start ernås genom ett kraftigt användande av benen.*

Vid åkning å 500 meter, som är det här i Sverige kortaste brukliga loppet på skridskor, har man den största nyttan av en god start. Det gäller då, som förut nämnts, ej att kunna springa några skär hastigt, utan i stället att medelst en intensiv uppåkning till första kurvan försöka erhålla största möjliga fart. Under denna uppåkning får man sålunda ingen gång tycka att farten är nog hög utan endast öka på, så att man skall kunna gå in i första kurvan med högsta möjliga fart. De sista 20 meterna innan kurvan uppnås gäller det dock att blixtsnabbt passa in skären, så att man får ett vänster skär som löper in cirka 5 meter i kurvan. Detta skär bör helst vara ett kort skär. I kurvan gäller det sedan, i synnerhet om denna är en innerkurva,

att kunna hålla innerkanten, så att man ej svänges ut mitt i banan, ty därigenom förloras naturligtvis betydlig distans. I kurvan måste också arbetas ordentligt med benen så att man behåller farten. Detta sker bäst genom att lägga största vikten vid vänsterskäret och böja ordentligt på vänster knä. När det sista vänsterskäret i kurvan är taget, låter man sig slängas ut av farten på ett mycket långt högerskär. På detta sätt kommer man ur kurvan med mycket god fart samtidigt som man kommer ut på banan, så att man får plats för skären på långsidan.

Då man nu är ute på långsidan och samtidigt har full fart, skall man åka med så långa skär man kan, tills man kommer till sista kurvan, där det då gäller att återigen passa in skären.

Sista långsidan eller inspurten klämmer man naturligtvis i allt vad man rår. Man får dock här särskilt tänka på att försöka få in skären, d. v. s. att icke sätta ned foten för tidigt till nytt skär eller för långt åt sidan, som förut omnämnts. Detta brukar nämligen även för den bästa åkare bliva fallet under de sista 100 meterna, då man är trött.

Närmaste distans över 500 m. är 1,500 meter. Detta lopp åkes med nära nog lika stor fart som 500-metersloppet. Loppet åkes bäst på följande sätt: Man startar med slängande armar och driver upp farten till första kurvan. Vid ingången i denna lägges vänster arm att vila på ryggen me-

dan höger arm bibehålles slängande återstående delen av loppet. Vid utgången av näst sista eller sista kurvan tagas bägge armarna loss. Att märka är, att armarnas ställning om möjligt icke bör flyttas på en långsida, utan sker detta lämpligen vid utgående ur kurvor. Orsaken är den att armarna balansera kroppen och bestämma dess svängning. Genom att nu sluta upp eller börja att svänga dessa, kommer sålunda ben- och kroppssvängningen i otakt och skären förkortas därigenom. Att för övrigt ge några speciella råd angående sättet att åka distansen går nog icke, utan blir detta individuellt.

Första varvet bör emellertid åkas fort men utan alltför stor ansträngning eller större pressning i skärens längd. När ett varv är åkt, kan man bedöma farten och krafterna bättre och då bör man först och främst tänka på skärens längd. I tredje varvet börjar tröttheten göra sig gällande och då gäller det att i alla fall söka böja på benen så mycket som möjligt samt hålla långa skär distansen ut.

5,000- och 10,000-meterslopen åkas som regel nog bäst med händerna på ryggen. Dock kan man även om man är väl tränad, åka dessa lopp med högra armen slängande. Starten i dessa lopp har ju ingen större betydelse, men man bör dock starta med svängande armar och lugnt, utan att forcera krafterna, driva på tills farten är den önskade för loppet, då först läggas händerna på ryggen.

Lägger man händerna tidigare på ryggen blir det bara en extra ansträngning för benen att kunna driva upp farten. Dessa lopp i övrigt böra åkas jämnt och med så mycket som möjligt lika varvtider. Första varven böra dock åkas något snabbare än de övriga. Bättre tider för de sista varven i ett lopp visar endast, att loppet icke åkts med högsta möjliga fart.

Vad man särskilt bör tänka på vid de långa loppen är att alltid hålla god fart innan man går in i en kurva. Är man trött, om isen är dålig, eller man har motvind, bör man i alla fall försöka öka på farten strax före varje kurva, ty därigenom vinnes mycket.

Råkar man till äventyrs falla under ett lopp gäller det att resa sig så fort som möjligt samt göra en ordentlig uppåkning med slängande armar tills farten återigen är full liksom vid starten.

V. Träningen å skridskor.

Träningen är ett svårt kapitel, och det går icke att sätta upp några vissa schema eller dylikt för densamma, som skulle gälla för alla. Under senare åren har man dock bättre kommit underfund med själva principen för träningen. För ett tiotal år sedan var det endast få idrottsmän, som verkligen kunde träna, och de få som lärde sig konsten genom årens praktik och erfarenheter voro då för det mesta färdiga att lägga upp med idrottandet när de hunnit

tillägna sig idén om träningen. De senare åren har idrotten gått oerhört framåt och resultaten bättrats tack vare just det upplysningsarbete, som bedrivits i fråga om träningen. De flesta känna nu till huvuddragen av en förståndig träning.

Sedan man genom ett ordentligt och sunt levnadssätt fått tillbörlig styrka och krafter gäller det att först öva upp uthålligheten och därefter öva in den erforderliga snabbheten. Vidare duger det ej att träna hårt dagligen, utan efter en hård träning måste följa en lättare sådan eller rent av i vissa fall en dags vila o. s. v., så att träningen sålunda kommer att bedrivas omväxlande och med den successiva ökningen eller skärpningen av träningen regelbundet återkommande med vissa mellanrum.

Vid träning på skridskor gäller det naturligtvis att komma i gång genast det blir is; ej en dag får förloras, ty säsongen hos oss är mycket kort. Vidare skall man åka varenda dag som tillfälle gives, och de dagar, som man ej direkt tränar måste i alla fall åkas för motion och stärkande av vrister m. m., som ej under en föregående förträning erhållit tillbörlig styrka. Att bestämma huru mycket och huru hårt man sedan skall träna, är däremot mycket svårt. Det beror dels på hur mycket man tål, och detta i sin tur på hur pass grundlig förträningen varit. Dels bör också träningen ordnas med hänsyn till den tid, som återstår till första tävlingen. Har man endast en månad på sig exem-

pelvis, vilket ju ofta händer, får man begagna en fjorton dagar att åka upp uthålligheten och att få in rena skär och en ekonomisk stil. Resten av tiden begagnas att få in snabbheten för de olika loppen.

För uthålligheten kan man börja med c:a tre varv (1 varv 400 meter). Dessa tre varv åkas sålunda två gånger efter varandra med en liten stunds vila emellan. Den andra dagen åker man fem varv i sträck. Den tredje dagen åker man först fyra varv, en kort stunds vila och sedan tre varv. Fjärde dagen åker man sex varv i sträck o. s. v. Man ökar sålunda varannan dag alltid ett varv. Vid denna träning åker man mycket lugnt och lägger noga märke till kroppens placering, men även skärens riktning o. s. v., som förut beskrivits under rubrik "Tekniken å skridskor". Har man emellertid en sådan kort träning som nu föreslagna en månad, måste man även redan i andra veckan börja att öva starter och att åka fort genom en kurva. När man övar starter, skall man först göra en, två och tre starter långsamt och öva sig i att rikta skären samt att få in benen igen ordentligt efter varje skär. Därefter kan man göra en start med full fart. Starterna skola dock ej vara så långa, att det på något vis tröttar utan endast c:a 50 meter.

En kurva måste man lära sig att taga så väl genom att börja strax innan kurvan och arbeta upp farten genom klyvningen i själva kurvan, som ock-

så genom att taga den med högsta möjliga fart. Genom att börja strax innan kurvan och arbeta upp farten i själva kurvan, lär man sig hur benen skola användas för att få upp fart i en kurva. När man tager en kurva i högsta möjliga fart, så gäller det att lära sig vara mjuk i knäna samt att arbeta raskt och smidigt med benen utan att spänna vristerna. På grund av svårigheten att hålla sig intill kurvans innerkant vill man nämligen gärna spänna vristerna och använda spetsarna av skridskorna. Det gäller naturligtvis att ordentligt kunna hålla sig så nära innerkanten av banan i kurvan som möjligt.

Efter dessa första fjorton dagars träning bör man vila minst två dagar för återvinnande av spänstigheten i musklerna. Har någon behov av längre vila måste han taga den nu. Efter detta börjar den egentliga träningen för distanserna, som lämpligen tillgår på följande sätt: På måndagen åker man en sju à åtta varv, cirka 3,000 meter, raskt och hurtigt, samt vidare efter en stunds vila en spurt på ett halvt varv genom en kurva På tisdagen åkes återigen en sju à åtta varv, men i ett mycket lugnt tempo. Efter en stunds vila åker man sedan två och ett halvt à tre varv (c:a 1,000 meter) med högsta möjliga fart och med en slängande arm. Onsdagen åker man cirka femton varv i halv fart. Torsdagen kan man nöja sig med fem à sex varv i lugnt tempo endast för att mjuka upp benen. Därefter åker man med endast en kort

stunds vila två på varandra följande 1,000 meters löpningar. Fredag åker man sju à åtta varv lugnt samt därefter med cirka 10 minuters mellanrum tre på varandra följande 300-meterslopp. På detta sätt växlar man med träningen under en vecka för att samtidigt som man driver upp snabbheten även kunna bibehålla uthålligheten. De följande veckornas träning utföres på samma sätt och skall omfatta endast de fem första av veckans dagar. Lördag vilar man sålunda helt och hållet, och söndag bör man gå en distans på tid. Har man så kort tid på sig som en månad sammanlagt, måste man redan efter en vecka gå 500 meter på tid. Efter två veckor 1,500 meter. Efter tre veckor 5,000 meter, och sedan en följande vecka åter 500 meter o. s. v. Att åka 10,000 meter på tid är däremot olämpligt vid nämnda korta träning. Det är av stor nytta att även taga tid på de 1,000 meterna, likaså på de 300 meter som åkes, åtminstone en gång i veckan för att kunna kontrollera om man går framåt eller behöver ändra på träningsordningen. Det är nämligen ej säkert, att ovanstående träningsschema passar för alla. Var och en måste genom att noga giva akt på sig själv taga reda på vad som bäst passar honom.

En sådan kort träning, som den ovan nämnda, är emellertid mycket svår att utföra och de flesta torde nog då och då få lov att taga sig en dags extra vila för att undvika överansträngning. Avsikten med denna uppställning var emellertid endast att

ge läsaren en idé om själva principen för träningen till de olika distanserna, och hur långt man skall träna för varje distans.

Har man längre tid på sig, kanske två månader, får man begagna cirka en månad att öva uthålligheten och stilen, och behöver då icke öka upp distansen så hastigt. På detta sätt får man också cirka en månad att åka upp snabbheten å de olika distanserna, som förut nämnts, och resultatet torde bliva betydligt bättre. Först som sist måste dock påpekas, att mindre träning är bättre än för mycket eller för hård, och så fort man känner sig trött, måste man vila. Före en tävling skall man alltid vila minst två dagar. Sedan den första tävlingen varit och tävlingssäsongen börjat, gäller det att vara än mer försiktig med sin träning. Absolut inga långvariga och hårda träningar, endast en sex à sju varv varje dag, som mjukar upp benen. Däremot bör man öva snabbheten flitigt. Ett par 300 meters lopp varje kväll en tre à fyra gånger i veckan är av god nytta för ökande av snabbheten.

Kan man erhålla massage under träningen är det bra, särskilt efter en hård sådan. Om massage gäller dock, att man måste vara van därvid, om den skall vara till riktig nytta. Det duger sålunda ej att börja med flitig massage endast en fjorton dagar före en tävlan, utan massagen måste begagnas redan under träningens första skede, då uthålligheten tränas upp och då musklerna ännu icke erhållit tillräcklig stabilitet och mjukhet. Vad som rekommende-

ras efter träning är avrivning och frottering med en grov handduk. Att duscha vintertid är förenat med för stor risk. Skall man emellertid duscha, måste man vara mycket försiktig att icke förkyla sig, och genast ta på sig varma och torra kläder, samt gå raskt hem.

VI. Diverse råd och anvisningar.

Till en tävling gäller det att se till, förutom att skridskorna äro väl slipade, att nya starka remmar finnas i skorna o. s. v., att lödningen på skridskorna och framför allt bakstagen icke äro söndriga. Det kan nämligen lätt hända, att någon mindre spricka eller bräcka finnes efter föregående åkning. Denna bör i så fall genast i god tid lödas.

Man bör infinna sig i god tid till en tävling samt vara noga med klädseln, särskilt om det är kallt, och förse sig med vantar o. d., så att man ej eventuellt under ett längre lopp behöver frysa i en eller annan lem och därav irriteras. Bättre då litet för varmt klädd.

Behåll in i det sista en varm rock över tävlingsdräkten, för blir man kall och styv, är det omöjligt att utföra en god prestation.

Sedan man fått sig bana anvisad, ser man sig noga framför på isens beskaffenhet. Befinnes den vara god och utan sprickor, placerar man sig mitt på banan, i annat fall med en jämkning åt det håll, som bäst lämpar sig.

Innan man startar på en tävling, skall man en halvtimma före åka ett eller två varv på såväl ytter- som innerbanan, delvis för att mjuka benen, men också för att noga se efter eventuella brister, sprickor eller dylikt i banan. Man bör vidare göra klart för sig om man till sista varvet får en ytter- eller innerkurva. Får man en sista innerkurva bör man kunna vinna över en jämbördig konkurrent genom att försöka hålla honom stången i föregående kurva där man själv har ytterkurva. Får man däremot själv en sista ytterkurva gäller det, att öka upp farten senast då ett och ett halvt varv är kvar, så att man, när klockan ringer till sista varvet, redan har tillräckligt försprång.

I allmänhet gäller det på skridskor att vinna distansen redan under loppet och genom en jämn åkning. En spurt har nämligen icke så stor effekt i skridskolöpning. Att spurta mitt i en löpning är absolut förkastligt och meningslöst, då man på skridskor har skilda banor. På skridskor, där alla löpningar åkas på tid, gäller det att enbart lita på sig själv samt åka sitt lopp med högsta möjliga fart från start till mål. Man bör därför också helst träna ensam och ej för ofta under träning ligga bakom en konkurrent, ty därigenom lär man sig ej själv att hålla fart. Däremot kan det någon gång vara nyttigt, särskilt för en nybörjare, att under träningen åka bakom en försigkommen åkare, ty därigenom lär han sig lättare den riktiga stilen.

För att få en mera allsidig övning på skridskorna,

god balans och behärskning av kroppen, bör en hastighetsåkare någon gång även utföra så att säga små konststycken på skridskorna, exempelvis åka en kurva åt höger i stället för vänster samt öva ytterskär, treor o. s. v. Därigenom vinnes större säkerhet på skridskorna, vilket är alldeles nödvändigt, särskilt för en kortdistansåkare.

För de unga, som börja hastighetsåkning, rekommenderas rent av först en säsong obligatorisk figuråkning på korta skridskor, eller gärna i samband med hastighetsåkningen. På så sätt går det nämligen betydligt raskare att sedan lära in tekniken vid hastighetsåkningen. För övrigt torde det icke vara lämpligt, att de yngre få börja för tidigt att tävla, och isynnerhet ej på de längre sträckorna. Den som för övrigt börjar direkt att tävla utan att först hava lärt sig att åka ordentligt, vare sig ung eller gammal, blir aldrig en riktigt god åkare.

VII. **Skridskorna.**

Den av alla hastighetsåkare numera använda skridskon är den s. k. rörskridskon, uppfunnen av en norsk hastighetsåkare på 1880-talet. Densamma är, som ju namnet anger, byggd av rör, d. v. s. den består av ett stativ av tunna järnplåtrör med en fastnitad skena av stålplåt att glida på. De skridskor, som användas av tävlande, äro försedda med särskilt tunna, lätta skor, som äro fastnitade vid skridskorna.

Vid beställning av skridskor bör man se till att man får en sko, som smiter väl åt foten, men icke tränger tårna samt att bakkapporna äro av mycket styvt läder. Vidare bör man se efter, att skenan har den rätta vridningen i röret, d. v. s. är riktad mot trattarnas centrum. Man måste också se till, att skorna vid fastsättning av skridskon ha fått den rätta ställningen. Skridskon skall nämligen stå ganska nära innerkanten av skorna, för att man skall kunna stå stadigt. Ävenledes måste man se efter, att skenan är rak samt av hårt stål. Detta senare brukar synas om man lägger märke till finheten av revorna efter slipningen. Vad beträffar längden å skridskorna variera dessa efter den åkandes storlek. En medellängd torde vara 44 cm., 42 cm. den av tävlande använda kortaste skridskon och 47 cm. den längsta använda.

För dålig lös is bör man använda särskilda skridskor med en längd av ända upp till 48 cm. och samtidigt med en tjockare skena 2—4 mm. Angående skenans bredd i övrigt finnes den i olika tjocklekar från 3/4 mm., som är den tunnaste och begagnas endast på mycket hård is, och upp till en 4 mm. Vid val av skridskor bör dock för de flesta 1 mm. vara den lämpligaste. Den är även den mest använda.

Skridskorna måste slipas ofta, ty det duger ej att träna med slöa skridskor. Vid varje tävling måste de vara nyslipade. Varje hastighetsåkare måste lära sig att slipa sina skridskor själv. Det enklaste sättet är att skjuta skridskon över en brynsten, som

fuktas med olja. (Lämpligaste brynsten är den s. k. ”Indian Oil Stone”.) Därvid måste man noga tillse, att skridskon hålles stadigt, så att skenan ej blir snedslipad. Ett annat sätt är att sätta bägge skridskorna i en särskild ställning med skenorna uppåt. Sedan man nu ordentligt riktat in skridskorna, behöver man endast lägga oljestenen på de bägge skenorna och slipa. Man behöver då ej riskera att slipa dem snett. Man måste dock tänka på, att vid slipningen gnida över hela skenans längd, så att man ej slipar för länge på ett ställe. Sedan man slipat skridskorna vassa, måste man också se till, att de få den rätta kurvan. En hastighetsskridsko skall nämligen icke vara alldeles rak utan ha en svag kurva. Detta kontrolleras bäst, om man tar bägge skridskorna och håller dem med skenornas glidyta mot varandra, och så att de därvid stå ihop på mitten. Avståndet emellan skenorna skall då vara vid främre staget cirka 1 mm. och längst bak cirka ½ mm. Sedan skridskorna fått den rätta kurvan och samtidigt blivit skarpa, skall man polera efter med en hårdare oljesten för att ta bort alla revor och få en fin glidyta. Denna sten skall sedan användas att stryka skenans sidoytor med, för att ta bort den kant eller råegg, som uppstått vid slipningen. Till nämnda ändamål användes bäst en s. k. ”Arkansas”-oljesten.

VIII. Banans skötsel.

Av mycket stor vikt för att få en god stil och bli snabb är att få tillfälle att åka så mycket som möjligt på god is. Med litet omtanke kan också utan allt för stora kostnader en god skridskobana hållas.

Är banan en landbana, d. v. s. anlagd genom konstgjord bevattning på marken, gäller först och främst, angående bevattningen, att denna bör göras tunt varje gång, för att icke isen skall bli porös.

Första utfyllningen av banan göres lättast med slangspolning från vattenledning, om sådan finnes. Vid denna slangbevattning bör man fördela vattnet jämnt över banan genom att rikta strålen uppåt, så att vattnet regnar ned. Vattningen av banan sker sedan bäst genom att på en kälke skjuta en vattentunna, som är försedd med en stril bak, d. v. s. ett rör på ett par meter, som är fastsatt vid tunnan horisontalt med isen och försedd med små borrade hål. All bevattning bör dock sedan banan blivit utfylld för att bliva riktigt jämn helst utföras när kölden icke är för sträng. Måste den dock utföras vid stark köld, bör man använda något uppvärmt vatten.

Banan måste ordentligt sopas innan bevattningen får äga rum. Är banan mycket uppåkt och trasig, måste den även först hyvlas. Till denna hyvling användes skarpa järn med ett långt skaft på en cirka två meter. Dessa järn böra vara minst en

halv meter i eggen och ganska tunga. Sedan nu banan medelst dessa skrapor befriats från den lösa flagiga isen samt sopats noga, måste man först fylla alla större sprickor, innan isen får i sin helhet bevattnas. Vid fyllning av sprickorna måste man vattna tunt och i stället flera gånger. Sedan sprickorna fullt tillfrusit kan vattningen med tunna göras.

Ett gott sätt att få vattnet att flyta ut, är att använda gummirakor, som skjutes i vattnet efter tunnan och utjämnar detta. Dessa rakor utgöras av ett långt skaft med en tvärslå, samt på denna ett stycke påspikad gummiduk, vars kant något överskjuter tvärslån.

Vid snöfall gäller det att få bort snön fort, så att den ej fryser fast vid isen och sedan måste hyvlas bort. Om genom töväder större vattensamlingar uppstå på banan, böra dessa sopas bort eller sugas bort genom att draga säcktrasor eller dylikt över isen innan kölden åter kommer, ty annars bildas i dessa vattengropar s. k. överis.

Är banan en naturlig bana eller sjöbana, behövs ej så mycket spolning. Isen är nämligen å en sådan hårdare och tål bättre vid slitningen. Blir en sjöbana sliten, så måste den hyvlas och helst med en riktigt tung hyvel, dragen av häst, för att kunna bita på den hårda isen. Kvarvarande sprickor fyllas och här gäller det i än högre grad än å en landbana att få ett intimt samband emellan det påfyllda och den hårda kärnisen. Således tunna spolningar

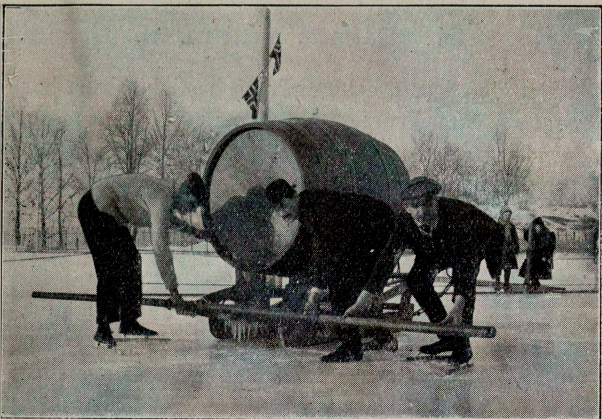


Bild 12 visar en vattentunna med långt strilrör.

och framför allt ej vid alltför kall väderlek. Detta senare gäller också om hyvlingen för att den skall kunna ge önskad effekt.

Spolning av hela banan är ej att tillråda annat än vid tävlingar, och måste då utföras med stor beräkning. Kring alla sjöbanor bör uppsågas en ränna för att hindra isens sprickbildning vid höjning eller sänkning av vattennivån.

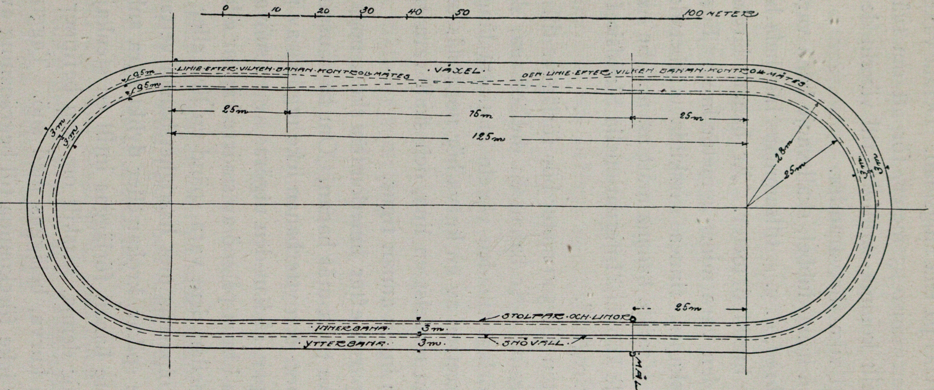
Till slut ett råd: ”låt ej banan bli för sönderåkt innan spolning eller hyvling företages”.

IX. Banans mått m. m.

Det lämpligaste måttet för en hastighetsbana har visat sig vara 400 meters omkrets eller något mera. Mindre än detta mått bör ej en tävlingsbana hava. Banan skall utgöras av två raka sidor och två halvcirkelformiga sidor. Träningsbanor kunna vara något mindre än 400 meter, men gäller det att, vilken omkrets en bana än har, kurvorna ej få vara för små. 18 meters radie torde vara det minsta måttet. En bana, som är så kort som exempelvis 250 meter, skall ha en kurvradie i innerkanten av 18 meter. Långsidorna, d. v. s. de raka sidorna, bliva i detta fall cirka 71 meter för varje. En bana på 300 meters omkrets bör ha en radie av 22 meter, och bliva långsidorna i detta fall cirka 84 meter.

För en 400 meters bana har det lämpligaste måttet å radien befunnits vara 25 meter i innerkanten, och således med en längd av cirka 125 meter för varje långsida.

Banan kan vara dels enkel, dels dubbel. Å en enkel bana tillåtes enligt gällande regler ej att tävlande starta mer än en i taget, eller två stycken med ett halvt varvs mellanrum mellan varje. Å en dubbelbana däremot kunna de tävlande starta två på en gång, och hava då hela tiden var sin bana, och åka de sålunda växlande varannat ytter- och varannat innervarv. Bytet eller växlingen utföres alltid på ett och samma ställe, ”växeln”, d. v. s. ett stycke av begränsningen mellan de båda ytter- och innerba-



DUBBEL·HASTIGHETSBANA· C:A· 400 MET
SKALA·1:500·
0
10
20
30
40
50
100 METER
LINIE·EFTER·VILKEN·BANAN·KONTROLL·MÄTES
·VÄXEL·
OCH·LINIE·EFTER·VILKEN·BANAN·KONTROLL·MÄTES
25m
76m
125m
28m
25m
3m
3m
STOLPAR·OCH·LINOR
INNERBANA·
YTTERBANA·
SNÖVALL·
MÅL

Bild 13.

norna felas på ena långsidan. Denna växel bör ligga öppen minst 75 meter, för att om två tävlande eventuellt komma samtidigt till växeln de skola ha plats att vika för varandra.

Är en bana dubbel, skall varje bana vara minst 3 meter bred, d. v. s. tillsammans blir hela hastighetsbanans bredd 6 meter. Är banan däremot enkel, måste den vara minst 4 meter bred. För de olika mästerskapen finnes särskilda utarbetade bestämmelser rörande banans mått m. m. Se härom i ett följande kapitel "Internationella Skridskoförbundets tävlingsregler".

Starten för 500 meter bör förläggas till början av en långsida. Är banan en dubbelbana, skall målet vara förlagt till den växeln motsatta långsidan.

Omkretsen av en kurva bör noga slås ut efter ett centrum medelst en lina, och skall vara en halvcirkel och ingen annan figur.

Stolparna efter innerkanten skola noga stå i lod och icke peka utåt banan. Om begränsningen mellan inner- och ytterbanan icke utgöres av permanenta stolpar, så kan den utgöras av en snövall. Utgöres den i brist på snö av smärre käppar eller flaggor, bör emellan dem vara spänd en lina eller ett snöre.

Å stolparnas mot hastighetsbanan vettande sidor, få icke spikar, krokar eller dylikt vara anbringade.

Måste banan förläggas intill en stenkaj eller dylikt, bör denna, särskilt om den befinner sig utanför en kurva, beläggas med snö. Taggtrådsstängsel får icke förekomma till begränsning av banor.

X. Kontrollmätning av en hastighetsbana.

Här nedan skall nu lämnas en liten anvisning för hur en dubbelbana skall kontrollmätas.

Först bestämmes var målet skall vara beläget och en rits göres i isen tvärs över såväl inner- som ytterbanor och vinkelrätt mot banans längdriktning. Sedan man vidare på motsatta långsidan bestämt hur långt växeln skall ligga öppen, göres vid dess början och slut likaledes var sin rits tvärs över bägge banorna; därefter kan mätningen börja.

Mätningen skall utföras 0,5 meter från banornas innerkanter och bör utföras med ett stålmåttband. Vid denna kontrollmätning skall man göra två olika mätningar runt banan. Den första mätningen kan man då exempelvis börja på ytterbanan vid målritsen och mäta bakåt 0,5 meter från innerkanten. När man kommer till ritsen vid växeln, tar man en alldeles rak riktning snett över till växlingsritsen på den inre banan och till en punkt 0,5 meter från innerbanans innerkant. Därefter fortsätter man mätningen till målet hela tiden iakttagande att bandet är väl sträckt samt befinner sig en halv meter från innerkanten. Det mått man nu får antecknas.

Nästa mätning börjar man på innerbanan och går likadant ett varv runt bakåt och slutar på ytterbanan. Även detta mått antecknas.

Hava nu kurvorna såväl ytter som inner i bägge ändar av banan gjorts alldeles lika, skola även dessa mått å banornas omkrets bliva lika.

Sedan nu kontrollmätningen är utförd, gäller det att mäta upp de olika distanserna. För 500 meter behöver man sålunda endast till de två förut erhållna måtten var för sig mäta till det som felar i 500 meter och utmärka de olika starterna på ytter- och innerbanorna. Då det gäller de längre sträckorna, måste man först undersöka hur många hela varv, som måste åkas för en viss sträcka. Sedan man kommit underfund med varvantalet, skall detta multipliceras med medeltalet av de två banornas olika längd. Därefter tillmätes bakåt det mått, som utöver nyss nämnda varvantal felar i distansen, och starterna uppläggas för de bägge banorna med var sin rits.

Är varvantalet ett jämnt tal, blir tilläggsmåttet för starten å bägge banorna lika, emedan då olikheten mellan banorna utjämnas. Är varvantalet däremot ojämnt tal, måste för den som startar på den längre banan tagas bort halva skillnaden mellan banorna, under det för den, som startar på den kortare banan, bör tilläggas halva skillnaden mellan banorna.

För att vid mätningen kunna hålla bandet precis en halv meter utanför stolparna, vilket bör göras mycket noga, rekommenderas att använda avsågade bitar av trä en halv meter långa att sätta mellan stolparna och bandet för att hålla ut detta.

Rörande kontrollmätning av en bana, se för övrigt kapitel ”Internationella Skridskoförbundets tävlingsregler”.

XI. Anordningar vid tävlingar.

Vid anordningen av en tävlan får förutom nödvändiga publikarrangement ingenting underlåtas, som kan tjäna till en rättvis och exakt bedömning av de tävlandes prestationer.

Vid alla övergångar av banor samt även i kurvor bör vakt finnas som kan hindra folk eller hundar att beträda hastighetsbanorna under pågående lopp och hindra åkarna.

Vid tävlingar på enkel bana skola de tävlande starta en i taget då det gäller 500 meter. På de längre loppen starta två i taget, men med ett halvt varv mellan varje. På dubbelbana starta de tävlande två stycken samtidigt på var sin bana och böra de då, förutom nummerlapp, vara försedda med var sin armbindel i olika färg. Sedan lottning företagits om vilken bana de tävlande skola åka, kunna de tävlande ställas upp till start.

Vid växlingen skall finnas en kontrollant försedd med två stycken flaggor i lika färg med de tävlandes armbindlar, som kan visa dem rätt bana vid varje varv.

Vid tidtagning skall begagnas tre stycken väl justerade kronografer för varje man.

Målet skall vara ordentligt markerat med flaggor eller dylikt. Vidare skall där finnas en rits i isen, som utmärker den exakta mållinjen. Det senare gäller även startlinjen.

Förutom tidtagare skall vid målet befinna sig en

måldomare, som kan i tvistiga fall avgöra vem som först passerat mållinjen. Vidare en varvräknare, som varje varv uppvisar för de tävlande med nummer hur många varv som är kvar på distansen och som skall ringa för sista varvet med en klocka.

På långa lopp är det dessutom mycket bra för kontroll av varvräkningen att notera tiden å varje varv för de tävlande.

Angående övriga för tävlingar gällande bestämmelser, se kapitel ”Internationella Skridskoförbundets tävlingsregler”.

XII. Internationella Skridskoförbundets tävlingsregler.

Internationella Skridskoförbundet (Internationale Eislauf-Vereinigung) är den högsta instans i allt, vad som rör skridskoidrotten. Dess tävlingsregler (Wettlauf Ordnung) tillämpas av alla de förbund och föreningar, som äro anslutna till detsamma. Sverge representeras i Internationella Skridskoförbundet av Svenska Skridskoförbundet, vilket är en sektion av Svenska Gymnastik- och Idrottsföreningarnas Riksförbund.

Efterföljande regler äro i full överensstämmelse med de internationella reglerna, och alla tävlingar, som anordnas av Riksförbundets föreningar, skola försiggå i enlighet med desamma.

I.

Gemensamma bestämmelser för hastighets- och konståkning.

A. Allmänna bestämmelser.

§ 1.

Internationella amatörtävlingar få anordnas endast enligt dessa tävlingsregler.

Amatördefinition.

§ 2.

Som amatör erkännes icke den, som sedan den 1 januari 1893:

1) yrkesmässigt utövat idrott eller kroppsövningar. (Undantag för gymnastik- och fäktlärare);

2) för pengar utövat skridskoåkning eller undervisning häri. (Undantag härifrån göres för ren ersättning för rese- och uppehållskostnader, lämnade av egen eller av arrangerande förening eller förbund, dock få dessa kostnader, bestridda av arrangerande förening eller förbund, icke direkt överlämnas till vederbörande skridskoåkare, utan skall sådan ersättning tillsändas anmälande förening eller förbund);

3) pantsatt eller sålt i idrottstävlingar förvärvade priser;

4) utan protest deltagit i skridskotävling mot en tävlande, som enligt dessa tävlingsregler ej varit amatör;

5) av eget landsförbund blivit som amatör diskvalificerad.

Återfående av amatörskap.

§ 3.

Endast på ansökan av en medlem av I. S. F. kan en professionell tävlande som amatör återkvalificeras av styrelsen i I. S. F.

Den återkvalificerade får ej inom ett års tid efter återfående av amatörskapet deltaga i allmänna skridskotävlingar.

Juniorbestämmelser.

§ 4.

Vid internationella juniortävlingar anses den som junior, som ej före den 1 oktober det år inbjudan utfärdats, segrat i någon internationell tävling.

Deltagande i tävlingar.

§ 5.

De internationella tävlingar, som anordnas av medlemmar i I. S. F., äro öppna endast för skridskoåkare, vilka tillhöra I. S. F. Undantag härifrån äro Världsmästerskap, vilka äro öppna för amatörer i alla länder, och Europamästerskap, vilka äro öppna för amatörer från Europa. En tävlande får un-

der en och samma säsong blott representera en och samma förening eller förbund. Vidare får en skridskoåkare principiellt representera en förening endast i hemlandet eller i det land, vari han har sin sysselsättning. Om han har för avsikt att representera en förening i annat land, så erfordras härtill tillåtelse av det egna landets skridskoförbund. Undantag från denna regel kunna blott av styrelsen i I. S. F. medgivas.

§ 6.

Skridskoåkare tillhörande förening eller förbund inom I. S. F. få deltaga endast i de tävlingar, till vilka medlemmar i I. S. F. inbjudit.

Om en amatör med vetskap härom bryter mot denna bestämmelse, kan han av styrelsen i I. S. F. för en viss tid uteslutas från deltagande i alla internationella tävlingar och utestängas från beklädandet av alla officiella funktioner vid sådana tävlingar, som anordnas av medlemmar i I. S. F.

Inbjudan till tävlingar.

§ 7.

Inbjudan till varje internationell tävling skall offentliggöras minst tre veckor före tävlingsdagen, dock senast i december och vara avfattad på tyska, engelska eller franska språken samt innehålla uppgift om:

a) plats där tävling skall äga rum samt huruvida sjö- eller landbana användes;

b) tävlingsdag och anmälningstidens utgång;

c) startavgift och priser;

d) huruvida enkel eller dubbel bana användes;

e) längden av hastighetsbanan, uppgift å kurvornas antal, angivande av kurvornas radie samt vilket gradtal kurvorna hava. När dubbelbana begagnas, uppgives även längden av växelbanan.

Vid konståkning:

f) vid individuella tävlingar lämnas uppgift å obligatoriska figurer, tid för fri åkning, samt om den i båda avdelningarna högsta möjliga poängsumman och multiplikatorn för den fria åkningen.

g) vid par- och grupptävlingar sammansättningen av paren, resp. grupperna, jämte maximitiden för åkningen.

Vid hastighets- och konståkningstävlingar:

h) eventuella tilläggsbestämmelser.

Skulle inbjudningen utkomma för sent (se mom. 1 § 7), eller innehålla bestämmelser stridande mot I. S. F:s tävlingsregler eller stadgar, är I. S. F:s styrelse berättigad förbjuda tävlande från I. S. F. deltaga i dessa tävlingar, i senare fallet dock blott då en inbjudande förening, trots uppmaning från I. S. F:s styrelse, icke vidtager erforderlig rättelse av inbjudan.

Beslut vid XI kongressen.

Föreningar åläggas att samtidigt med offentliggörandet av sina tävlingsinbjudningar insända tre ex-

emplar därav till styrelsen för I. S. F. samt till landsförbunden och enskilda föreningar, som äro medlemmar av I. S. F., insända minst två exemplar.

Anmälan till tävling.

§ 8.

Anmälan till tävling måste innehålla:

a) beteckning av tävling;

b) namn på anmälande förening eller förbund;

c) namn och ålder å den tävlande;

d) intyg från anmälande förening eller förbund angående deltagares amatörskap. Pseudonymer tillåtas, men skola åtföljas av riktigt namn. Anmälan måste ske genom vederbörande förening eller förbund och skickas skriftligen eller per telegram under den i inbjudan angivna adressen.

Alla senare än kl. 8 e. m. å den för anmälningstidens utgång angivna dagen inkomna anmälningar betraktas som efteranmälningar, för vilka dubbel startavgift erlägges.

Alla efteranmälningar måste ske innan startnummer utlottats.

Startavgift.

§ 9.

Startavgift skall åtfölja anmälningen och återställes endast om tävlingen inställes.

§ 10.

Återtagande av anmälan före anmälningstidens utgång berättigar till startavgiftens återbekommande. Efter anmälningstidens utgång återfås ej startavgiften.

Utlottning av startnummer.

§ 11.

Efter anmälningstidens utgång bekantgöres vid offentligt möte med tävlingskommittén listan över de ingångna anmälningarna; lottning av startnummer verkställes av skiljedomaren vid startplatsen, omedelbart före tävlingen.

§ 12.

En tävling äger rum där minst 3 tävlande anmält sig och 2 av dessa starta. I annat fall återbetalas insatsen till dem, som möta vid starten.

Denna inskränkning gäller ej för tävlingar om mästerskap, utmanings- eller vandringspris.

Priser.

§ 13.

Vid internationella amatörtävlingar kunna blott utdelas hederstecken eller hederspris. Dessa senare måste bära karaktären av verkliga hederspris. Anvisningar äro uteslutna.

Antalet pris får ej överskrida antalet tävlande minskat med 2. Mästerskaps- och utmaningstävlingar beröras ej av denna inskränkning.

Uppskjutande av tävlingsdag.

§ 14.

Uppskjutande av tävlingsdag medför motsvarande förlängning av anmälningstiden. Sådant uppskjutande skall om möjligt så tidigt delgivas anmälande förening, att ett återtagande av anmälan innan den nya anmälningstidens utgång kan äga rum. Ävenledes måste styrelserna i förbund och föreningar tillhörande I. S. F. liksom officiella tidningar omedelbart underrättas om uppskjutandet.

Adressuppgift.

§ 15.

Samtliga tävlande skola uppgiva sina adresser till tävlingskommittén.

Återtagande av inbjudan till tävling.

§ 16.

Återtager ett förbund eller en förening sin inbjudan, är den förpliktad inom 8 dagar meddela orsaken till styrelsen för I. S. F.

§ 17.

Arrangerande förbund eller förening fördelar, så vitt för mästerskapstävlingar inga inskränkande bestämmelser gälla, efter fritt val följande funktioner.

Funktionär vid tävlingar.

För hastighetsåkning: en skiljedomare (med un-

dantag av vid Världs- eller Europamästerskapen), en starter, måldomare, tidtagare, två tidkontrollanter samt varvräknare och bandomare.

För konståkning: en skiljedomare (med undantag av vid Världs- och Europamästerskap och I. S. F., Dam- och Paråkningsmästerskap), ett udda antal prisdomare, dock minst fem, vidare erforderliga funktionärer för upprop av tävlande, angivande av obligatoriska figurer, tidtagning vid fri åkning o. s. v. Vid Världs- och Europamästerskapstävlingar och vid I. S. F:s Dam- och Paråkningsmästerskapstävlingar tillsätter I. S. F:s styrelse skiljedomare.

Mästerskapsprisdomare.

§ 18.

Prisdomare vid Världs- och Europamästerskapstävlingar i konståkning, ävensom vid I. S. F:s tävlingar om Dam- och Paråkningsmästerskapen utses av en av kongressen för detta ändamål tillsatt kommitté.

Medlemmarna i I. S. F. kunna till ordföranden i denna kommitté varje år före den 1 maj inlämna förteckning å prisdomare, ur vilken kommittén kan göra sitt val. Kommittén äger rätt att som mästerskapsprisdomare godkänna även personer, vilkas namn icke uppförts på dessa förteckningar. Listan över av denna kommitté godkända mästerskapsprisdomare måste vara inlämnad före den 1 oktober till ordföranden i I. S. F., vilken äger att meddela medlemmarna i I. S. F. namnen på de godkända

mästerskapsprisdomarne. De av kongressen valda medlemmarna av prisdomarekommittén kvalificeras genom detta val som mästerskapsprisdomare.

Internationella prisdomare.

För andra internationella konståkningstävlingar skall en var medlem av I. S. F. varje år före den 15 november till styrelsen i I. S. F. anmäla sina prisdomare. De insända anmälningarna offentliggöras av styrelsen, och det står föreningar och förbund fritt att inom 14 dagar härefter mot någon eller några prisdomare inlämna protest. Efter denna tid godkänner styrelsen de till prisdomare föreslagna, eller avslår med motivering gjord ansökan.

Vid samtliga internationella konståkningstävlingar skall prisdomarenämnden bestå endast av sålunda godkända prisdomare.

Vid Världs- och Europamästerskapen såväl som i I. S. F:s Dam- och Paråkningsmästerskap får prisdomarenämnden utgöras endast av sådana prisdomare, som prisdomarekommittén kvalificerat för mästerskapstävlingar. Om antalet till tävlingen anmälda prisdomare icke belöper sig till minst fem, åligger det den arrangerande föreningen eller förbundet att komplettera antalet mästerskapsprisdomare till fem. Endast med tillstånd av styrelsen i I. S. F. kan undantag härifrån tillåtas.

Beslut vid VI kongressen.

”Varje röstberättigad medlem i I. S. F. har rät-

tighet att till prisdomare föreslå en person, även om han ej tillhör eget förbund resp. förening eller också en person tillhörande en främmande nation, ifall han är medlem av vederbörande landsförbund resp. förening.”

Beslut vid IX kongressen.

”Förening eller förbund tillhörande I. S. F. åläg-ges största omsorg och samvetsgrannhet på det att blott kompetenta medlemmar nämnas som pris-domare.”

Skiljedomare.

§ 19.

Skiljedomaren avgör alla protester och övriga tvister med undantag av sådana, som beröra starten vid hastighetsåkning. Han är berättigad att vid förekommande fall av brott mot stadgarna, även utan att protest blivit gjord, inskrida och i nödfall utestänga från deltagande i tävlingar.

Skiljedomare i konståkning är samtidigt ordfö-rande i prisdomarenämnden, men sätter som sådan inga betyg.

§ 20.

Skiljedomaren avgör huruvida isens beskaffenhet tillåter tävlingens avhållande; han har rättighet att göra ändringar i programmet och kan, såvida ogynn-samma förhållanden inträffa, ändra banans form

och storlek ävensom låta anlägga ny bana på lämplig ort.

Skiljedomares domslut.

§ 21.

Skiljedomarens utslag är oangripligt.

Endast mot avgöranden beträffande en tävlandes amatörskap eller rörande fastställande av ett resultat, ifall härvid brutits mot tävlingsreglemente eller stadgar, kan protest inlämnas till styrelsen i I. S. F.

Alla protester skola inom 30 dagar efter utslagets publicerande vara inlämnade till styrelsen i I. S. F. Protester förhindra ej verkställande av utslag.

Protester kunna endast inlämnas av dem, som äro berättigade att protestera.

Protester.

§ 22.

Protest skall inlämnas omedelbart efter tävlingen till skiljedomaren och åtföljas av en lika stor penningsumma som ordinarie startavgiften för ifrågavarande tävling, och om skiljedomaren så fordrar, även inlämnas skriftligen; senare inkommande protester lämnas utan avseende.

Protest kan endast inlämnas av:

1) de till ifrågavarande tävling anmälda,

2) medlemmar av tävlingskommittén,

3) representanter för den förening eller förbund, som anmält deltagare till ifrågavarande tävling.

Protester mot en tävlandes deltagande i tävling skola ske före tävlingens början. Om ett omedelbart avgörande ej kan träffas, så tillåtes visserligen den tävlande att deltaga, men uppskjutes tillkännagivande av tävlingsresultatet och prisutdelningen tills det åsyftade avgörandet träffats.

Alla protester mot prisdomarnämndens sammansättning måste vara inlämnade, innan upprop med de tävlande ägt rum. Protestavgiften tillfaller tävlingskassan, om skiljedomaren avvisar protesten såsom ogrundad.

De tävlande äro förpliktade att i allt underkasta sig skiljedomarens, starterns och bandomarens anvisningar.

Diskvalifikation.

§ 23.

En tävlande, som av skiljedomaren förklarats hava hindrat en medtävlare, skall diskvalificeras för den tävling (distans) det gäller. Har det skett med avsikt, skall han uteslutas från vidare deltagande i tävlingen. I sådant fall kan vid mästerskapstävlingar en tävlande även diskvalificeras för redan åkta distanser.

Pacening.

All pacening, ledning eller ledsagning av en tävlande är förbjuden.

Vid dött lopp eller då en löpning förklaras ogiltig, har skiljedomaren att avgöra om, var och när ny tävling skall äga rum.

Fall och hinder.

§ 24.

Fall utgör intet hinder för seger. Personliga missöden, vartill den tävlande själv bär skulden, kunna hos prisdomaren ej vinna avseende. Skiljedomaren är berättigad tillåta tävlande, vilken utan egen skuld blivit hindrad, att ännu en gång starta eller att vid konståkning utföra ifrågavarande figur.

Tävlingskommitténs ansvarighet vid olycksfall.

§ 25.

Tävlingskommittén kan ej påtaga sig ansvar för de risker, för vilka den tävlande kan vara utsatt.

Klockringning till start.

§ 26.

Till varje start gives signal med ringklocka, varefter namnen på deltagarna tydligt utropas såväl vid starten som i avklädningsrummen, av en därtill utsedd person. För sen ankomst till start är liktydigt med avstående från deltagande i betr. lopp.

Resultat.

§ 27.

Tävlingens resultat skall bekantgöras så snart som möjligt, men senast dagen efter tävlingen. Tävlingskommittén åligger att inom 14 dagar därefter meddela styrelsen i I. S. F. detaljerade resultatet.

Tävlandes kritik av domslut.

§ 28.

De tävlande måste ovillkorligen rätta sig efter tävlingsledningens anvisningar. En tävlande, som offentligen på förnärmande vis uttalar sig mot funktionärer eller mot deras beslut eller mot prisdomarens betygssättning, kan av styrelsen i I. S. F. på viss tid uteslutas från vidare deltagande i andra internationella tävlingar.

B. Bestämmelser för de internationella mästerskapen.

Inbjudan.

§ 29.

Inbjudans utfärdande liksom alla arrangement vid tävlingar om de internationella mästerskapen är med iakttagande av de i dessa tävlingsregler gjorda bestämmelserna den arrangerande föreningens (förbundets) egen sak.

Inbjudan måste före offentliggörandet underställas I. S. F:s styrelses godkännande.

Startavgift.

§ 30.

Startavgift vid Världs- och Europamästerskapen samt vid I. S. F:s Dam- och Paråkningsmästerskap utgör M. 10:— Shilling 10:—. Det är tillåtet att anmäla sig till enstaka sträckor eller avdelningar.

Titel, pris.

§ 31.

Vinnaren av ett mästerskap erhåller titeln Världsmästare resp. Europamästare i hastighetsåkning, resp. konståkning för år...... resp. I. S. F:s mästarinna i konståkning och I. S. F:s mästare i paråkning för år.......

Mästerskapsmedaljer.

§ 32.

Det åligger anordnande förening (förbund) att enligt av styrelsen i I. S. F. fastställd modell låta prägla mästerskapsmedaljerna. Medlemmar av I. S. F. få icke för andra segrar låta prägla medaljer, liknande I. S. F:s mästerskapsmedaljer.

Meddelande ang. dagen för mästerskapstävlingars avhållande.

§ 33.

Dagen för avhållande av mästerskapstävling skall senast den 1 nov. meddelas styrelsen i I. S. F. och genom denna till medlemmarna av I. S. F. senast den 1 november.

Då tävling om Världs- eller Europamästerskap, I. S. F:s Dam- eller Paråkningsmästerskap pågår, böra på samma bana inga andra tävlingar eller uppvisningar äga rum.

§ 34.

Världsmästerskapstävling skall om möjligt anordnas efter tävlingen om Europamästerskap.

II.

Bestämmelser för hastighetsåkning.

A. Allmänna bestämmelser.

Sträckor.

§ 35.

Internationella tävlingar få endast (undantag § 36) anordnas på följande distanser: 500, 1,000, 1,500, 5,000 och 10,000 meter. Prisbedömningen kan ske antingen på varje distans särskilt, eller också gemensamt för alla vid tävlingen förekommande distanser.

Längre sträckor.

§ 36.

Förutom å de i § 35 föreskrivna distanserna kunna ock tävlingar på mer än 10,000 meter anordnas. Dessa tävlingar få ej arrangeras å vanliga banor, utan skola åkas å rak bana. Vid sådana tävlingar skola de tävlande starta samtidigt.

Parens sammansättning vid löpning å flera distanser.

§ 37.

Alla internationella tävlingar skola äga rum parvis (undantag §§ 36 och 40). Om likväl 500-meterssträckan måste löpas på enkelbana, skall varje löpare starta särskilt och på tid.

Parens ordningsföljd (event. åkarnas), avgöres genom lottning.

Det lägsta startnumret har innerbanan. Om efter sammanparningen en åkare återstår, vare sig på grund av att antalet deltagare är udda, eller att hans motståndare uteblivit, åker han sist. Om flera åkare blivit över, sammanparas de återigen i ordningsföljd enligt sina utlottade startnummer. Ordningsföljden mellan de nya paren bestämmes genom lottdragning.

Parens sammansättning och ordningsföljd.

§ 38.

Om en tävling äger rum å flera distanser, så sammanparas på var och en av de följande distanserna de åkare, vilka i de föregående uppnått de bästa tiderna.

Om en tävling äger rum på distanserna 500, 1,500, 5,000 och 10,000 meter, så skola vid löpningarna å 1,500 och 5,000 meter de åkare sammanparas, vilka i löpningarna å 500 meter uppnått de bästa tiderna, och vid tävlingen å 10,000 meter de sammanparas, som å 5,000 meter uppnått de bästa tiderna.

Om å 500 meter två tävlande erhållit samma tid och sådana platssiffror, att de å 5,000 och 1,500 meter ej få åka tillsammans, skall genom lottning avgöras, vilken av de båda som på 5,000 meter skall åka tillsammans med den tävlande, som på 500 meter erhållit närmast lägre platssiffra.

Med sistnämnda sammanparas på 1,500 meter den andre av de bägge å 500 meter lika stående åkarna.

Ordningsföljden, i vilken de på sådant sätt bildade paren skola starta, avgöres genom lottning.

Blir vid sammanparning en tävlande över, vare sig på grund av udda antal deltagare eller att vederbörandes medtävlare uteblivit, så åker han sist. Om flera tävlande blivit kvar, så bliva de återigen enligt sina tider sammanparade, och ordningsföljden för de nya paren bestämmes genom lottning.

Försökstävling.

§ 39.

Försökstävlingar (Stichlaufen) äro ej tillåtna.

500 m. på rak bana.

§ 40.

500-meterssträckan kan åkas på rak bana. Rekord å rak bana godkännes icke.

Uppmätning av bana.

§ 41.

Uppmätningen av banan måste ske ½ meter från

dess innerkant; banan måste uppmätas av officiell myndighet, vilken också skall utsätta startlinje.

Tidtagningsur.

§ 42.

För de vid tidtagningen begagnade klockorna skall från en urmakare föreligga intyg om, att de under loppet av en timme icke avvika från den riktiga tiden mer än högst en sekund.

Varvtider.

§ 43.

Vid tävlingar på 5,000 och 10,000 meter skall om möjligt tiden för varje varv tagas och noteras.

Banans bredd.

§ 44.

De tävlande skola på enkelbana uppställas minst två meter skilda från varandra.

Vid dubbelt bansystem skall varje bana vara minst tre meter bred.

Starten.

§ 45.

Startern avgör självständigt alla tvistigheter beträffande starten.

Startern skall stå bakom de tävlande.

Starten äger rum på kommandot: ”Achtung-los”, ”readygo” eller ”färdiga-gå”

Tillåtet är att starta med pistolskott, vilket då följer omedelbart efter ordet ”Achtung”, ”ready” eller ”färdiga”. Om ”los”, ”go” eller ”gå”, kommenderats (skott lossats), är starten giltig.

Startlinje.

§ 46.

De tävlande få vid starten ej ställa upp med sina skridskor över startlinjen, d. v. s. de få med skridskospetsen blott tangera denna linje.

§ 47.

All åkning sker åt vänster, d. v. s. med banans innerkant på vänster hand.

Risken av sammanstötning.

§ 48.

På enkelbana får en var tävlande efter starten taga innerbanan, men bär själv risken för möjlig sammanstötning.

Den, som leder på innerbanan, måste hålla denna. Viker han åt höger sker det på egen risk.

Avstånd bakom den tävlande.

§ 49.

På enkelbana får en tävlande icke följa en medtävlare å hans bana på närmare håll än 5 meter. Om han efter tillsägelse icke rättar sig efter denna bestämmelse och han därigenom enligt skiljedoma-

rens utslag skaffar sig fördel, t. ex. i stark vind, uteslutes han från prisbedömningen.

Bandomare.

§ 50.

Bandomare hava att iakttaga om de tävlande hindras, antingen av varandra eller på annat sätt och att genast anmäla sådant.

Varvräknare.

§ 51.

Varvräknare åligga att synligt ange antalet återstående varv. Vid början av sista varvet gives från domareplatsen en klocksignal.

Mål.

§ 52.

En tävlande har tillryggalagt distansen, när han med sin skridsko berört eller uppnått mållinjen.

Måldomare.

§ 53.

Måldomaren åligger att fastställa vilken tävlande som passerar mållinjen, som n:o 1 resp. n:o 2. Hans utslag kan ej överklagas.

Tidtagare och tidkontrollanter.

§ 54.

Tidtagaren har att fastställa tiden för de tävlande, som passera målet. Endast om tidtagaren för-

klarat att han av en eller annan orsak icke tagit tid, eller att denna enligt hans åsikt icke kan vara riktig, skall tidkontrollanternas medeltid gälla.

De fastställda tiderna äro slutgiltiga. Tidtagaren och tidkontrollanterna skola vid starten stå bakom de tävlande. Om sådant på den korta distansen ej går för sig, skola start och mål förbindas med en elektrisk signalledning.

Resultat vid tävling på flera sträckor.

§ 55.

Vid tävling å flera distanser med gemensam prisberäkning är den segrare, som vunnit mer än hälften av distanserna.

N:o 2 är den, som sedan första pristagarens platssiffror borttagits har absolut majoritet för de återstående första och andra platserna.

N:o 3 är den, som sedan första och andra pristagarens platssiffror frånräknats har absolut majoritet för de återstående första, andra och tredje platserna. Om på en sträcka för två eller flera tävlande, samma platssiffra uppstår, så beräknas vid fastställandet av den absoluta majoriteten för dessa tävlande den sämsta av dessa platser.

Om för fastställandet av segraren eller nästplacerad ingen absolut majoritet finnes, så fastställes resultatet för vederbörande och för alla andra följande platser genom sammanräkning av de på de olika distanserna uppnådda platssiffrorna. Om två eller

flera tävlande då hava samma platssiffersumma, avgöres mellan dem medelst poängberäkning.

Samma bestämmelser gälla för eventuellt vidare placerade.

Vid fastställandet av resultatet genom platssiffrorna, medräknas blott de löpare, som tillryggalagt alla distanserna.

Som poängtal gäller å 500 meter den uppnådda tidens sekundantal, å 1,000 meter hälften, å 1,500 meter tredjedelen, å 5,000 meter tiondedelen och å 10,000 meter tjugondedelen av de i sekunder uttryckta tiderna.

Segrare är den, som erhållit lägsta poängsumman.

Poängsiffrorna uträknas med 2 decimaler, varvid den sista decimalen eventuellt höjes.

Beslut vid VII kongressen

Om två eller flera tävlande på en distans uppnått samma tid, respektive i konståkning samma poängsumma, gives i sådant fall dessa tävlande med samma tid eller med samma poängsumma den platssiffra, vilken utgör det aritmetiska medeltalet av ifrågavarande platssiffersumma.

Världsrekord.

§ 56.

Såsom världsrekord erkännes av I. S. F. endast rekord, vilka uppnåtts vid internationell tävling,

nationell tävling eller en nationsmatch och skola därvid följande villkor vara uppfyllda:

a) banan måste vara en sluten dubbelbana av högst 500 meters omkrets, och radierna å inre banan få ej överskrida 26 meter. Måttens riktighet måste av därtill auktoriserad person intygas.

b) klockorna för tidtagning få under loppet av en timme ej med mer än en sekund avvika från riktiga tiden; härför måste av sakkunnig presteras officiellt utlåtande. Rekord, uppnådda vid internationella tävlingar, måste också godkännas av vederbörande landsförbund.

Protokollen och intygen måste senast den 1 maj varje år vara inlämnade till styrelsen för I. S. F.

Världsrekord registreras av I. S. F. blott å distanserna 500, 1,000, 1,500, 5,000 och 10,000 meter. För rekord å var och en av dessa distanser utställer I. S. F. till vederbörande skridskoåkare ett diplom.

B. Bestämmelser för världs- och europamästerskapet.

Dubbelbana, Längd, Radie.

§ 57.

Världs- och Europamästerskapstävlingarna skola äga rum å dubbelbana (längd å banan om möjligt 500 meter, dock minst 400 meter); blott om genom en eller annan omständighet den anlagda dubbelbanan ej kan användas, har skiljedomaren rätt att låta tävlingen försiggå å enkel bana.

Kurvradien vid mästerskapstävling.

Vid Världs- och Europamästerskapen skall radien av inre kurvan icke vara mindre än 24 meter och icke mer än 25 meter. (Undantag enligt § 20.)

Sträckor.

§ 58.

Distanserna för såväl Världs- som Europamästerskapstävlingarna äro 500, 1,500, 5,000 och 10,000 meter.

Deltagande å samtliga sträckor.

§ 59.

För att kunna vinna Världs- eller Europamästerskap måste segraren deltaga och fullständigt tillryggalägga alla distanserna.

Skiljedomaren är berättigad att i undantagsfall upphäva denna bestämmelse.

Segrare.

§ 60.

Den är segrare i tävlingen om Världs- eller Europamästerskapet, som vunnit tre eller fyra sträckor.

Har ingen tävlande uppfyllt detta villkor, så är den av de två, tre eller fyra segrarne mästare, som uppnått bästa platssiffran, och om ej heller denna medför ett avgörande, framgår segraren genom tillämpning av poängberäkning enligt § 55.

Tidsindelning.

§ 61.

Tävlingen om Världs- eller Europamästerskapet äger rum å två dagar. På första dagen tävlas å 500 och 5,000 meter, på andra dagen å 1,500 och 10,000 meter.

Om plötsligt ogynnsam väderlek inträffar, kunna ändringar häruti göras.

Svenska Skridskoförbundets tävlingsbestämmelser.

Tävlingarna om svenska mästerskapen, vilka äro:
Svenskt mästerskap i hastighetsåkning,
Svenskt mästerskap i konståkning för herrar,
Svenskt mästerskap i konståkning för damer,
Svenskt mästerskap i paråkning (herre och dam),
Svenskt juniormästerskap i hastighetsåkning,
anordnas årligen av Svenska Skridskoförbundet eller av därtill utsedd förening, i huvudsaklig överensstämmelse med de internationella mästerskapen.

Utförandet av inbjudan och vidtagande av alla nödiga arrangemang tillkommer den arrangerande föreningen.

Inbjudningen skall före offentliggörandet vara godkänd av Svenska Skridskoförbundet.

Skiljedomare vid svensk mästerskapstävling utses av Svenska Skridskoförbundet.

Priser, ävensom mästerskapstecken, skola bekostas av anordnande förbund eller förening. Mästerskapstecken tillhandahållas av Svenska Skridskoförbundet till fastställt pris.

Prisutdelning för mästerskapstävlingarna skall hållas omedelbart efter tävlingarnas slut.

Anmälningsavgiften för varje tävlande är 5 kr. och skall insändas samtidigt med anmälan.

Å de dagar, då svenska mästerskapen avhållas, få inga andra allmänna skridskotävlingar av samma slag anordnas av föreningar tillhörande Svenska Skridskoförbundet, med mindre dess särskilda tillstånd erhålles.

Alla protokoll och räkenskaper från tävlingarna skola insändas till Svenska Skridskoförbundet inom 3 veckor efter tävlingen.

I alla tillämpliga delar gälla internationella Skridskoförbundets regler.

Hastighetsåkning.

Distanserna äro 500, 1,500, 5,000 och 10,000 meter.

Tävlingen skall äga rum å två dagar, å den ena dagen åkes 500 och 10,000 meter, å den andra dagen 1,500 och 5,000 meter.

Anm. Vid juniormästerskapen i hastighetsåkning tävlas endast å distanserna 500, 1,500 och 5,000 meter.

Vid anmälningstidens utgång tilldelas de tävlande nummer genom lottning.

Omedelbart före tävlings början skall skiljedomaren verkställa lottning till par mellan de tävlande och samtidigt — genom lottning — bestämma parens startordning. Efteranmälningar inräknas i dessa-lottningar.

Vid starten i hastighetsåkning lottas om inner- och ytterbanor.

Till skiljedomaren skall skriftlig eller muntlig förklaring inlämnas av tävlande, då uteblivande sker från start.

Skiljedomaren ålägges att till Svenska Skridskoförbundet inlämna skrivelse om uppsåtligt uteblivande skett av anmäld tävlande.

Mästerskap utdelas å varje distans. Segraren erhåller titeln "svensk mästare i hastighetsåkning på skridskor år ...... å ...... m. för år ......", "svensk juniormästare i hastighetsåkning på skridskor år ...... å ...... m. för år ......"

Bestämmelser för distriktsmästerskapen.

Inom de distrikt, där minst tre till Svenska Skridskoförbundet anslutna föreningar finnas, äger distriktsstyrelse efter anmälan till Svenska Skridskoförbundet anordna distriktsmästerskapstävlingar enligt samma regler som för Svenska mästerskapen. I hastighetsåkning kunna dylika tävlingar anordnas såväl för seniorer som för juniorer.

Dagar för distriktsmästerskapen fastställas av Svenska Skridskoförbundet.

Anm. Vid distriktsmästerskapstävlingar i hastighetsåkning för juniorer, tävlas endast å distanserna 500, 1,500 och 5,000 meter.

Hastighetsåkning.

Banan måste hava en omkrets av minst 250 meter med kurvradier av minst 18 meter och en bredd i kurvan av minst 4 meter.

I övrigt äro bestämmelserna desamma som för svenskt mästerskap.

I samband med distriktsmästerskapstävlingarna kunna lagtävlingar i hastighetsåkning mellan de till distriktet hörande föreningarna anordnas. Anordnas dylik lagtävlan skall rapport inom 3 veckor insändas till Svenska Skridskoförbundet.

Juniorbestämmelser.

(Gälla endast för nationella tävlingar).

Junior är den, som vid anmälningstidens utgång till den tävlan anmälan avses, icke fyllt 18 år.

Old-boysbestämmelser.

(Gälla endast för nationella tävlingar).

Old-boy är den, som fyllt 32 år.

Old-boy, som erövrat 1:sta, 2:dra eller 3:dje pris i svensk mästerskaps- eller internationell tävling, eller 1:sta, 2:dra eller 3:dje pris i nationell senior-

eller juniortävling, får ej under samma säsong starta i svensk old-boystävlan.

Old-boystävlingar kunna arrangeras som scratchtävlingar med eller utan klassindelning i åldersgrupper, dock skall vid dylika tävlingar i hastighetsåkning alltid anordnas en handicaptävling med respit i tid, och som är öppen för samtliga deltagare. Arrangerande förening skall i inbjudan till tävlingen angiva om dylik handicaptävling skall ingå i scratchtävlingarna eller löpas särskilt.

Vid handicaptävlingar i hastighetsåkning för oldboys beräknas respit i tid, som av styrelsen i Svenska Skridskoförbundet för varje säsong fastställes.

XIII. **Rekordtabeller.**

VÄRLDSMÄSTERSKAPET I HASTIGHETSÅKNING.

1893—1919.

1893. Amsterdam: 13—14 jan.

J. J. Eden, Holland, 500 m. 51,2; 1,500 m. 2,48,2; 5,000 m. 9,59; (10,000 m. O. Fredriksen, Norge, 20,21,4).

1894. Stockholm: 10—11 febr.

(Oavgjort), 500 m. O. Fredriksen, Norge, 50,4 (efter lottning med Eden), 1,500 m. E. Halvorsen, Norge, 2,35,6; 5,000 m. E. Halvorsen, Norge, 9,32; 10,000 m. J. J. Eden, Holland, 19,12,4.

1895. Hamar: 23—24 febr.

J. J. Eden, Holland, (500 m. O. Fredriksen, Norge, 48,2); 1,500 m. 2,25,4; 5,000 m. 8,41; 10,000 m. 17,56.

1896. S:t Petersburg: 7—8 febr.

J. J. Eden, Holland, 500 m. 50,2; 1,500 m. 2,36,4; 5,000 m. 9,03,2; 10,000 m. 18,55,8.

1897. Montreal: 5—6 febr.

Mc. Culloch, Canada, (500 m. A. Naess, Norge, 46,8); 1,500 m. 2,40,8; 5,000 m. 8,32,8 (banan c:a 400 m. för kort); 10,000 m. 20,02,4.

1898. Davos: 6—7 febr.

P. Östlund, Norge, (500 m. J. J. Seyler, Tyskland, 47, 2); 1,500 m. 2,23,6; 5,000 m. 8,52,2; 10,000 m. 18,40.

1899. Berlin: 4—5 febr.

P. Östlund, Norge, 500 m. 50,5; 1,500 m. 2,45; 5,000 m. 9,54,6; (10,000 m. J. C. Greve, Holland, 20,36,2).

1900. Kristiania: 24—25 febr.

E. Engelsaas, (500 m. P. Östlund, 46,4); 1,500 m. 2,38,4; 5,000 m. 9,34,2; 10,000 m. 20,09,4.

1901. Stockholm: 9—10 febr.

F. Wathén, Finland, 500 m. 54; 1,500 m. 2,43,4; (5,000 m. R. Gundersen, Norge, 9,56,8); 10,000 m. 20,13,2.

1902. Helsingfors: 15—16 febr.

(Oavgjort), 500 m. R. Gundersen, Norge, 47; 1,500 m. R. Gundersen, 2,34,4; 5,000 m. J. Winikainen, Finland, 9,20,6; 10,000 m. J. Winikainen, 19,09,6.

1903. S:t Petersburg: 20—21 febr.

(Oavgjort), 500 m. F. Wathén, Finland, 49,4; 1,500 m. J. Schwartz, Norge, 2,59; 5,000 m. G. Kiseleff, Ryssland, 10,08; 10,000 m. Th. Bönsnaes, Norge, 22,15.

1904. Kristiania: 6—7 febr.

S. Mathisen, Norge, (500 m. R. Gundersen, Norge, 46,6); 1,500 m. 2,35,6; 5,000 m. 9,28,2; 10,000 m. 19,31. (P. Sinnerud, Norge, segrade överlägset å alla distanser, 46,2, 2,34,8, 9,26,4, 19,15,2, men blev sedermera förklarad professionel, varför han måste frånträda mästerskapet.)

1905. Groningen: 21—22 jan.

de Konig, Holland, (500 m. M. Lördahl, Norge, 49,8); 1,500 m. 2,41; 5,000 m. 9,17,6; 10,000 m. 19,16.

1906. Helsingfors: 24—25 febr.

(Oavgjort), 500 m. J. Vikander, Finland, 50,8; 1,500 R. Gundersen, Norge, 2,41,6; 5,000 m. Sedoff, Ryssland, 9,45,2; 10,000 m. Sedoff, Ryssland, 19,03,6.

1907. Trondhjem: 21—22 febr.

(Oavgjort), 500 m. O. Sten, Norge, 48; 1,500 m. A. Wiklund, Finland, 2,33; 5,000 m. G. Strömsten, Finland, 9,27,4; 10,000 m. G. Strömsten, Finland, 19,09,6.

1908. Davos: 8—9 febr.

O. Mathisen, Norge, (J. Vikander, Finland, 500 m. 44,8); 1,500 m. 2,20,8; 5,000 m. 8,55,4; 10,000 m. 18,01,8.

1909. Kristiania: 27—28 febr.

O. Mathisen, Norge, 500 m. 45,6; 1,500 m. 2,27,4; (5,000 m. E. Burnoff, Ryssland, 8,45; 10,000 m. E. Burnoff, 18,17,4).

1910. Helsingfors: 5—6 mars.

N. Strunnikoff, Ryssland, (500 m. O. Mathisen, Norge, 46,3; 1,500 m. O. Mathisen, Norge, 2,32,6; 5,000 m. M. Johansen, Norge, 9,27,9); 10,000 m. 18,34.

1911. Trondhjem: 25—26 febr.

N. Strunnikoff, Ryssland, 500 m. 46,4; 1,500 m. 2,26; 5,000 m. 9,10,2; 10,000 m. 18,13.

1912. Kristiania: 17—18 febr.

O. Mathisen, Norge, 500 m. 44,2; 1,500 m. 2,20,8; 5,000 m. 8,45,2; 10,000 m. 17,46,3.

1913. Helsingfors: 2—3 mars.

O. Mathisen, Norge, 500 m. 46; 1,500 m. 2,24,4; (5,000 m. W. Ippolitow, Ryssland, 8,43,4; 10,000 m. W. Ippolitow, 17,37,8).

1914. Kristiania: 14—15 febr.

O. Mathisen, Norge, 500 m. 45,3; 1,500 m. 2,26,1; 5,000 m. 9,20,6; (10,000 m. W. Ippolitow, 18,47,6).

1915—1919.

Avhöllos inga tävlingar.

Europamästerskapet i hastighetsåkning.

1891—1919.

1891. Hamburg.

(Oavgjort). ⅓ eng. mil, O. Grundén, Sverige, 55,2; 1 eng. mil, A. Norseng, Norge, 3,29,8; 3 eng. mil, Underborg, Tyskland, 11,53,8.

1892. Wien.

Shilling, Österrike, (⅓ eng. mil, Galler, Österrike, 1,10), 1 eng. mil, 3,54, 3 eng. mil, 12,21.

1893. Berlin: 21—22 jan.

Rud. Ericsson, Sverige, 500 m. 54 s.; 1,500 m. 2,46, (5,000 m. O. Fredriksen, Norge, 9,51,2).

1894. Hamar: 24—25 jan.

(Oavgjort). 500 m. E. Halvorsen, Norge, 47 s.; 1,500 m. P. Östlund, Norge, 2,28,8; 5,000 m. J. Eden, Holland, 8,37,6.

1895. Budapest: 26—27 jan.

A. Naess, Norge, 500 m. 47,6; 1,500 m. 3,15,2; 5,000 m. 9,38,4.

1896. Hamburg: 29 jan.

J. Seyler, Tyskland, 500 m. 53,2; 1,500 m. 2,39,6; 5,000 m. 9,55; 10,000 m. 20,00,8.

1897. Amsterdam: 12—13 jan.

J. Seyler, Tyskland, 500 m. 48,8; 1,500 m. 2,39,8; 5,000 m. 9,39,8; 10,000 m. 19,43,6.

1898. Helsingfors: 19—20 febr.

G. Estlander, Finland, 500 m. 49,2; 1,500 m. 2,36,8; 5,000 m. 9,28,8; 10,000 m. 19,21,4.

1899. Davos: 16—17 jan.

P. Östlund, Norge, 500 m. 47,4; 1,500 m. 2,27,8; 5,000 m. 9,02,6; 10,000 m. 18,38,2.

1900. Csorbato (Budapest): 3—4 febr.

P. Östlund, Norge, 500 m. 47,7; 1,500 m. 2,39,9; 5,000 m. 9,15,8; 10,000 m. 22,45,2.

1901. Trondhjem: 2—3 febr.

R. Gundersen, Norge, (lägsta platssiffra) 500 m. A. Bye, Norge, 49,4; 1,500 m. A. Bye, Norge, 2,43,6; 5,000 m. 9,30; 10,000 m. 21,34,6.

1902. Davos: 18—19 jan.

J. Schwartz, Norge, (500 m. R. Gundersen 46,4); 1,500 m. 2,26; 5,000 m. 8,51,2; 10,000 m. 18,09,4.

1903. Kristiania: 31 jan.—1 febr.

(Oavgjort). 500 m. F. Wathén, 47 s.; 1,500 m. O. Steen, Norge, 2,35; 5,000 m. J. Schwartz, 9,08,2; 10,000 m. T. Bönsnaes, Norge, 19,21,6.

1904. Davos: 16—17 jan.

R. Gundersen, Norge, 500 m. 45,6; 1,500 m. 2,28,2; 5,000 m. 8,57; 10,000 m. 19,01.

1905. Stockholm: 4—5 febr.

J. Wikander, Finland, 500 m. 49,8; 1,500 m. 2,45; (5,000 m. F. Wathén, Finland, 9,44; 10,000 m. V. Ylander, Finland, 20,13,2).

1906. Davos: 27—28 jan.

R. Gundersen, Norge, 500 m. 44,8; 1,500 m. 2,27,2; 5,000 m. 9,09,4 (10,000 m. O. de Konig, Holland, 18,50,2).

1907. Davos: 2—3 febr.

M. Öholm, Sverige, 500 m. 44,8; 1,500 m. 2,31,8; 5,000 m. 9,06,8; (10,000 m. Fr. Schilling, Österrike, 18,44).

1908. Klagenfurt: 1—2 febr.

M. Öholm, Sverige, 500 m. 47 s.; (1,500 m. O. Mathisen, 2,29,6); 5,000 m. 9,01,2; 10,000 m. 18,24.

1909. Budapest: 23—24 jan.

Oscar Mathisen, Norge, 500 m. 45,6; 1,500 m. 2,29,9; (5,000 m. T. Bohrer, 8,51,9; 10,000 m. Bohrer, 18,49,4).

1910. Viborg: 26—27 febr.

N. Strunnikoff, Ryssland, (500 m. O. Mathisen, Norge, 47,2; 1,500 m. M. Johansen, Norge, 3,03,4); 5,000 m. 9,49,4, (10,000 m. M. Johansen, Norge, 24,04).

1911. Hamar: 18—19 febr.

N. Strunnikoff, Ryssland, 500 m. 46,1; 1,500 m. 2,29,2; 5,000 m. 9,02,4; 10,000 m. 17,59,8.

1912. Stockholm: 10—11 febr.

O. Mathisen, Norge, 500 m. 44,8; 1,500 m. 2,20,6; 5,000 m. 9,03,4; 10,000 m. 18,03,8.

1913. S:t Petersburg: 22—23 febr.

W. Ippolitow, Ryssland, (500 m. O. Mathisen, Norge, 45,4); 1,500 m. 2,25,2; 5,000 m. 9,09,2; (10,000 m. Naidenow, Ryssland, 18,32,2).

1914. Berlin 8—9 febr.

O. Mathisen, Norge, 500 m. 45,6; 1,500 m. 2,31,8; 5,000 m. 9,18; (10,000 m. W. Ippolitow, Ryssland, 19,02,8).

1915—1919.

Avhöllos inga tävlingar.

Svenska mästerskapet i hastighetsåkning.

1895—1919.

1895. Stockholm: 10 febr.

Fr. Ericsson, Sthlms Amatörf. (500 m. M. Callin, 51,2); 1,500 m. 2,48,4; 5,000 m. 9,48,2.

1896. Stockholm: 29 febr.—1 mars.

Fr. Ericsson, S. A. S. K., (500 m. I. N. Nielsen, Sthlms Amatörf., 52,2); 1,500 m. 2,45,2; 5,000 m. 9,39,8; 10,000 m. 20,38,8.

1897. Stockholm: 13—14 febr.

E. Vestling, Norrköpings S. S. 500 m. 51,2; (1,500 m. G. Bergström, Norden, Göteborg, 2,47,8); 5,000 m. 10,11,4; (10,000 m. G. Bergström 19,54). Vestling och Bergström vunno var sina två distanser samt nådde samma platssiffra (6). Mästerskapet avgjordes genom sammanlagda tiderna resp. 33,44,8, 33,46,2.

1898—1901.

Avhöllos inga tävlingar.

1902. Göteborg: 8 febr.

D. Jahrl, Allm. I. K., 500 m. 52,6; 1,500 m. 2,43,8; 5,000 m. 9,50,6.

1903.

Avhölls ingen tävling.

1904. Stockholm: 20—21 febr.

B. Carlsson, D. I. F. (500 m. J. Janzon, D. I. F., 53,4); 1,500 m. 2,57,2; 5,000 m. 10,21; (10,000 m. M. Öholm, A. I. K., 21,32,4).

1905.

Avhölls ingen tävling.

1906. Göteborg: 10—11 febr. 500 & 5,000 m. Stockholm: 4 mars 1,500 & 10,000 m.

M. Öholm, S. A. S. K., (500 m. H. Söderbäck, Eskilstuna, 51,4); 1,500 m. 2,56,4; (5,000 m. G. Thouren, I. F. K., Sthlm 10,20); 10,000 m. 19,48,2.

1907. Stockholm: 9—10 febr.

M. Öholm, S. A. S. K., 500 m. 47,4 (efter omåkning med H. Söderbäck, som hade samma tid); 1,500 m. 2,41; 5,000 m. 9,27,4; 10,000 m. 19,13,8.

1908. Falun: 15—16 febr.

M. Öholm, A. I. K., Sthlm, 500 m. 49; 1,500 m. 2,41,6; 5,000 m. 9,22,2; 10,000 m. 20,00,2.

1909. Stockholm: 30—31 jan.

M. Öholm, S. A. S. K., 500 m. 47,6; 1,500 m. 2,35,4; (5,000 m. G. Thouren, 9,27,8; 10,000 m. O. Anderson 19,21,8).

1910. Falun: 12—13 febr.

M. Öholm, S. A. S. K., 500 m. 48,3; 1,500 m. 2,48,1; 5,000 m. 9,48,2; 10,000 m. 20,33,2.

1911. Västerås: 11—12 febr.

O. Anderson, I. F. K., Nyköping, 500 m. 48,5; 1,500 m. 2,35; 5,000 m. 9,31,5; 10,000 m. 19,30.

1912. Nyköping: 17—18 febr.

O. Anderson, I. F. K., Nyköping, 500 m. 51,8; (1,500 m. P. Axelsson, Tranås, 2,45); 5,000 m. 10,36,2; 10,000 m. 20,17.

1913. Stockholm: 1—2 febr.

P. Axelsson, S. A. S. K., (500 m. O. Anderson, I. F. K., Nyköping, 48,8); 1,500 m. 2,29; 5,000 m. 9,11; 10,000 m. 18,32,6.

1914.

Avhölls ingen tävling.

1915. Stockholm: 6—7 febr.

500 m. P. Zerling, S. A. S. K., 48,5; 1,500 m. P. Zerling, S. A. S. K., 2,38,2; 5,000 m. P. Zerling, S. A. S. K., 9,20,7; 10,000 m. P. Zerling, S. A. S. K., 19,57,8.

1916. Stockholm: 29—30 jan.

500 m. P. Zerling, S. A. S. K., 47,5; 1,500 m. P. Zerling, S. A. S. K., 2,47,6; 5,000 m. P. Zerling, S. A. S. K., 9,26,2; 10,000 m. P. Poss, S. A. S. K., 20,59,5.

1917. Stockholm: 27—28 febr.

500 m. A. Blomqvist, I. F. L., Stockholm, 47,8; 1,500 m. E. Blomgren, S. I. K., Stockholm, 2,38,8; 5,000 m. E. Blomgren, S. I. K., Stockholm, 9,34,1; 10,000 m. E. Blomgren, S. I. K., Stockholm, 19,25,1.

1918. Stockholm: 2—3 mars.

500 m. E. Blomgren, S. I. K., Stockholm, 47,1; 1,500 m. P. Axelsson, S. A. S. K., 2,35; 5,000 m. E. Blomgren, S. I. K., 9,14; 10,000 m. E. Blomgren, S. I. K., 18,56,7.

1919. Stockholm: 1—2 febr.

500 m. A. Blomqvist, I. F. L., Stockholm, 48,6; 1,500 m. E. Blomgren, S. I. K., Stockholm, 2,33,5; 5,000 m. E. Blomgren, S. I. K., Stockholm, 9,16; 10,000 m. E. Blomgren, S. I. K., Stockholm, 19,38,5.

Världsrekord i hastighetsåkning på skridskor.

År	500 m.	1,500 m.	5,000 m.	10,000 m.
1886	—	—	Hagen 10,23	—
1888	—	—	Godager 10,02	—
1889	—	—	Hagen 9,57	—
1890	—	—	O. Fredriksen 9,19,8	—
1891	O. Grundén 50,8	—	—	—
1892	E. Halvorsen och A. Naess 50,2	—	E. Halvorsen 9,10,2	—
1893	E. Halvorsen och A. Naess 48	P. Östlund 2,32, 6	E. Halvorsen 9,07	O. Fredriksen 20,21,4 H. Nielsen 19,47,4
1894	E. Halvorsen och A. Naess 47	P. Östlund 2,28,8	J. Eden 8,37,6	J. Eden 19,12,4
1895	W. Mauseth 46,8	J. Eden 2,25,4	—	J. Eden 17,56

År	500 m.	1,500 m.	5,000 m.	10,000 m.
1897	P. Östlund 46,6	—	—	—
1898	—	P. Östlund 2,23,6	—	—
1900	P. Östlund 45,2	P. Östlund 2,22,6	—	P. Östlund 17,50,6
1906	R. Gundersen, 44,8	—	—	—
1908	J. Wikander 44,4	O. Mathisen 2,20,8	—	—
1910	—	O. Mathisen 2,20,6	—	—
1911	—	—	N. Strunnikoff 8,37,2	—
1912	O. Mathisen 44,2	—	—	O. Mathisen 17,46,3
1913	O. Mathisen 44	—	—	O. Mathisen 17,22,6
1914	O. Mathisen 43,7	O. Mathisen 2,19,4	O. Mathisen 8,36,6	—
1915	O. Mathisen 43,4	O. Mathisen 2,17,4	—	—
1916	—	—	O. Mathisen 8,36,3	—
1917	—	—	Kr. Ström, 8,33,3	—

Svenska rekord i hastighetsåkning 1891—1917.

År, dag	500 m.	1,500 m.	5,000 m.	10,000 m.
1891, 5/2	O. Grundén, Sthlm 50,8	—	—	—
1893, 5/2	—	R. Ericsson, Sthlm, 2,41,6	—	Fr. Ericsson, Sthlm, 19,48
1894, 7/1	G. C. Gustafsson, Sthlm, 48,2	—	Fr. Ericsson, Sthlm, 9,30,6	Fr. Ericsson, Sthlm, 19,22,8
1907, 9/2	M. Öholm, Sthlm, 47,4	M. Öholm, Sthlm, 2,37,2	M. Öholm, Sthlm, 9,27,4	M. Öholm, Sthlm, 19,13,8
1907, 9/2	H. Söderbeck, Sthlm, 47,4	—	—	—
1908, 15/2	—	—	M. Öholm, Falun, 9,22,2	—
1909, 31/1	—	M. Öholm, Sthlm, 2,35,4	—	—

År, dag	500 m.	1,500 m.	5,000 m.	10,000 m.
1909, 6/2	—	—	G. Thourén, Sthlm, 9,20,2	—
1909, 24/1	—	—	—	G. Thourén, Sthlm, 19,01,2
1911, 28/1	—	O. Andersson, Sthlm, 2,34,8	O. Andersson, Sthlm, 9,11,6	O. Andersson, Sthlm, 18,56,2
912, 25/2	O. Andersson, Sthlm, 46,8	—	—	—
1912, 11/2	—	P. Zerling, Sthlm, 2,29,4	—	E. Cederlöf, Sthlm, 18,32,4
1913, 3/2	—	P. Axelsson, Sthlm, 2,29	P. Axelsson, Sthlm, 9,11	—
1917, 10/2	A. Blomquist, Sthlm, 45,2	—	E. Blomgren, Sthlm, 8,54,2	—

Bästa resultat i hastighetsåkning,

uppnådda av svenskar, oberoende av tävlingsplats.

År	500 m.	1,500 m.	5,000 m.	10,000 m.
1887	—	—	J. E. Avén, Sthlm, 12,22,4	—
1888	—	—	C. E. Pettersson, Lindesberg, 11,53,2	—
1890	—	—	Th. Tomas, Sthlm, 9,32,8	—
1891	O. Grundén, Sthlm, 50,8	—	—	—
1893	R. Ericsson, Sthlm, 50,2	R. Ericsson, Sthlm, 2,41,6	R. Ericsson, Sthlm, 9,30,6	—
1893	—	—	—	Fr. Ericsson, Sthlm, 19,48
1894	G. C. Gustafsson, Sthlm, 48,2	—	—	Fr. Ericsson, Sthlm, 19,22,8
1895	—	—	—	Fr. Ericsson, Hamar, 19,13,4

År	500 m.	1,500 m.	5,000 m.	10,000 m.
1903	D. Jarl, Kristiania, 47,6	—	—	—
1905	—	D. Jarl, Kristiania, 2,38,4	—	—
1907	M. Öholm, Davos, 44,8	M. Öholm, Davos, 2,31,8	M. Öholm, Davos, 9,06,8	M. Öholm, Davos, 18,52
1908	—	M. Öholm, Davos, 2,23,6	M. Öholm, Klagenfurt, 9,01,2	M. Öholm, Klagenfurt, 18,24
1909	—	—	O. Andersson, Kristiania 8,53,4	—
1912	—	—	—	E. Cederlöf, Kristiania, 18,18,2
1917	—	—	E. Blomgren, Kristiania 8,50,7	E. Blomgren, Kristiania, 18,9,3

Innehåll:

		Sid.
I.	Inledning och kort historik	3
II.	Förträning	6
III.	Tekniken på skridskor	8
IV.	De olika distanserna samt hur de böra åkas	23
V.	Träningen å skridskor	28
VI.	Diverse råd och anvisningar	34
VII.	Skridskorna	36
VIII.	Banans skötsel	39
IX.	Banans mått m. m.	42
X.	Kontrollmätning av en hastighetsbana	45
XI.	Anordningar vid tävlingar	47
XII.	Internationella Skridskoförbundets tävlingsregler	48
XIII.	Mästerskapsrekordtabeller	79